nÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 3. bekkur

# Kennarar: Vala Úlfljótsdóttir

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 28.ág.-22.nóv.27.nóv-28.feb.7.mars -30.maí | Sund | Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn.Sundtímar: 2x í viku.Miðvikud. og föstud.Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 3. bekkjar. | Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar.Kafa niður á botn; spyrna frá bakka, kafa 5m. Bringusund í kafi.Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, skriðsundsfótatök 5m.Stunga af bakka úr krop stöðuSkriðsund;afslappað sund, öndun.8mBaksund; mjög gott flot og lega á baki.6m. Skólabaksund; mjög gott flot og lega. 12m.Bringusund; mjög gott flot og lega. 8m. | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |