ellaskÃ³li LogonÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 4. bekkur

# Kennarar: Vala Úlfljótsdóttir og Róbert Árni Guðmundsson

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir** | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 27.ág.-22.nóv.  26.nóv-28.feb.  4.mars -30.maí | Sund | Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn.  Sundtímar: 2x í viku.  Þriðjud. og miðvikud.  Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 4. bekkjar . | Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og  líkamsbeitingu, samhæfingu, þol,krafti og hraða,  auk almennrar vatnsaðlögunar.  Við lok 4. bekkjar á nemandinn að vera  búinn að ná mjög góðri færni og tækni í:  12m. bringusund, 12m. skólabaksund  12m. skriðsund,12m. baksund,12m. snúningssund.  12m. flugsundsfótatök,Stunga úr standandi stöðu,  6m. kafsund; bringusund í kafi. | Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |