nÁMSGREIN: 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. skólabaksund12m. skriðsund,12m. baksund,12m. snúningssund.12m. flugsundsfótatök,Stunga úr standandi stöðu,6m. kafsund; bringusund í kafi. | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |