ellaskÃ³li LogonÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 7. bekkur

# Kennarar: Róbert Árni Guðmundsson

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir** | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 26.ág.-22.nóv.  25.nóv.-28.feb.  3.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 7. bekkjar . | Náð góðum tökum á tækni í skólabaksundi,bringusund,skriðsundi, baksundi,kafsundi,stungu.Það er líkamsstöðu, takti,rennsli,öndun,  armtaki,og fótataki.  Náð að þjálfa upp gott þol, kraft og hraða í þeim  sundaðferðum sem kenndar eru, og klára vel þau  verkefni sem lögð eru fyrir.  Þolsund 300m.; sundaðferð að eigin vali.  Tímataka í skriðsundi, bringusundi; hafa hugmynd  um hvernig nýta á betri tækni til betra sunds.  Að vera búinn að ná nokkuð góðum tökum á  björgunarsundi og öðlast skilning á björgun í vatni. | Leiðsagnarnám  Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |