nÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 8. bekkur

# Kennarar: Róbert Árni Guðmundsson

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 27.ág.-22.nóv.26.nóv.-28.feb.2.mars-30.maí | Sund | Nemendum er skipt í þrjá sundhópa yfir veturinn.Sundtímar: 2x í viku. Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 8. bekkjar . | Við lok árgangs á nemandinn:Að hafa náð góðum tökum á tækni í skólabaksundi,bringusund,skriðsundi, baksundi,kafsundi,stungu. Það er líkamsstöðu, takti, rennsli,öndun,armtaki og fótataki.Að hafa náð að þjálfa upp gott þol, kraft og hraða  í þeim sundaðferðum sem kenndar eru. Að klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir.Að hafa náð þolsundi 400 m. ;sundaðferð að eigin vali.Að taka þátt í tímatöku í skriðsundi, bringusundi ;sýnt framfarir í tækni. Að nýta sér leiðbeiningu kennarans til þess að bæta sig í sundaðferðum. | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |