nÁMSGREIN: Sund

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 9. bekkur

# Kennarar: Róbert Árni Guðmundsson

# Námsgögn: Sundfatnaður

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 26.ág.-10.jan.13.jan. -30.maí | Sund | Nemendum er skipt í tvo sundhópa yfir veturinn.Sundtímar: 2x í viku.Mánud. og þriðjud. Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 9. og 10. bekkjar. | Við lok 9. bekkjar: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 hann.Að hafa náð þolsundi 500m.og 600m fyrir 10. bekk ;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. Björgunarsund og björgun í vatni.(Hluti 10.bekkjar).   | LeiðsagnarnámMælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa. |