

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 1.BEKKUR

Námsgögn: Sundfatnaður

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
Kennt í lotum	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 1.bekkjar.	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni ,líkamsbeitingu og samha almennrar vatnsaðlögunar. Staðið í botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér Hoppa af bakka í laug. Lenda standandi. Kafa niður í botn og ná í hlut Bringusundsfótatök með hjálpartækjum Kuðungur í 10 sek. afslappað flot Gott flot á baki, hendur með hliðum busla með fótum Gott flot á maga með hendur beinar fram – busla með fótum Skriðsund - afslappað sund - andlit í kaf	Leiðsagnarmat Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.