

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 2.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 2. Bekkjar.	• Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, auk almennrar vatnsaðlögunar. • Kafa niður í botn; spyrna frá bakka, • kafa 2m. og ná í hlut. • Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra. • Kuðungur í 10 sek. afslappað flot og marglittusund. • Stunga af bakka úr setstöðu. • Bringusund; mjög gott flot,hendur,fætur, • stutta vegalengd. • Skólabaksund; mjög gott flot, hendur, fætur. 12m. • Skriðsund; mjög gott flot,hendur,fætur , • stutta vegalengd. • Baksund; mjög gott flot á baki, handatök, fótatök. stutta vegalengd	Leiðsagnarmat Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.