

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUFIRLIT – 3.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 3. bekkjar.	- Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og - líkamsbeitingu, samhæfingu, auk - almennrar vatnsaðlögunar. - Kafa niður á botn; spyrna frá bakka, kafa 5m. Bringusund í kafi. - Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, skriðsundsfótatök 5m. - Stunga af bakka úr krop stöðu - Skriðsund;afslappað sund, öndun.8m - Baksund; mjög gott flot og lega á baki.6m. - Skólabaksund; mjög gott flot og lega. 12m. - Bringusund; mjög gott flot og lega. 8m.	Leiðsagnarmat. Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.