

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 4.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 4. bekkjar .	Að þjálfast í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, þol,krafti og hraða, auk almennrar vatnsaðlögunar. <u>Við lok 4. bekkjar á nemandinn að vera búinn að ná mjög góðri færni og tækni í:</u> 12m. bringusund 12m. skólabaksund 12m. skriðsund 12m. baksund 12m. snúningssund 12m. flugsundsfótatök Stunga úr standandi stöðu 6m. kafsund bringusund í kafi	Leiðsagnarmat. Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.