

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 5.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 5. bekkjar .	Að nemandi þjálfist og öðlist aukna færni í eftirfarandi sundaðferðu: 25m. bringusund 25m skólabaksund, góð líkamsstaða og samhæfing 6m. kafsund, bringusund í kafi 25m. skriðsund 12m.baksund 12m. flugsundsfótatök, góð líkamsstaða og samhæfing 100m. þolsund Tímataka í 25m.bringusundi og skriðsundi Stunga úr standandi stöðu	Leiðsagnarmat Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.