

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 7.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 7. bekkjar.	Náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi, bringusund, skriðsundi, baksundi, kafsundi, stungu. Það er líkamsstöðu, takti, rennsli, öndun, armtaki, og fótataki. Náð að þjálfra upp gott þol, kraft og hraða í þeim sundaðferðum sem kenndar eru, og klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir. Þolsund 300m.; sundaðferð að eigin vali. Tímataka í skriðsundi og bringusundi, hafa hugmynd um hvernig nýta á betri tækni til betra sunds. Að vera búinn að ná nokkuð góðum tókum á björgunarsundi og öðlast skilning á björgun í vatni.	Leiðsagnarmat. Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.