

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 8.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 8. bekkjar .	Við lok 8. bekkjar á nemandinn að hafa náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi, bringusund, skriðsundi, baksundi, kafsundi og stungu. Það er líkamsstöðu, takti, rennsli,öndun,armtaki og fótataki. Að hafa náð að þjálfa upp gott þol, kraft og hraða í þeim sundaðferðum sem kenndar eru. Að klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir. Að hafa náð þolsundi 400 m. sundaðferð að eigin vali. Að taka þátt í tímatöku í skriðsundi, bringusundi og sýnt framfarir í tækni. Að nýta sér leiðbeiningu kennarans til þess að bæta sig í sundaðferðum.	Leiðsagnarmat. Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.