

NÁMSGREIN: SUND

KENNSLUYFIRLIT – 9.BEKKUR



Námsgögn: Sundfatnaður

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
Kennt í lotum.	Sund	Nemendum er skipt í tvo sundhópa yfir veturinn. Sundtímar: 2x í viku. Aðferðir: Nemendur taka þátt í æfingum og þjálfun í vatni sem miðast við hæfni 9. og 10. bekkjar.	Að hafa náð góðum tókum á tækni í skólabaksundi, bringusund, skriðsundi, baksundi, kafsundi, stungu þ.e.líkamsstöðu, takti, rennsli, öndun, armtaki og fótataki. Að hafa náð að þjálfra upp gott þol, kraft og hraða í þeim sundaðferðum sem kenndar hafa verið. Að klára vel þau verkefni sem lögð eru fyrir hann. Að hafa náð þolsundi 500m. og 600m fyrir 10. Bekk, sundaðferð að eigin vali. Að taka þátt í tímatöku í skriðsundi og bringusundi, sýnt framfarir í tækni. Björgunarsund og björgun í vatni. (Hluti 10. bekkjar). Að nýta sér leiðbeiningu kennarans til þess að bæta sig í sundaðferðum.	Leiðsagnarmat. Mælingar og símat. Hver tími er verkefni sem nemendur leysa.