



Námsgrein: Sund

Vikustundir: 1

Kennari: Lára Hrund Bjargardóttir

Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Ágúst - september		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumflínulögun Flot á maga og baki Kafa eftir hlutum Skriðsundsfótatök Skriðsund	Símat og mælingar
Október - nóvember		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumflínulögun Flot á maga og baki Kafa eftir hlutum Skriðsund Baksund	Símat og mælingar
Desember – janúar		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumflínulögun Flot á maga og baki Kafa eftir hlutum Skriðsund Baksund	Símat og mælingar



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
			Bringusundsfótatök	
Febrúar – mars		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlínulögun Flot á maga og baki Kafa eftir hlutum Skriðsund Baksund Bringusundsfótatök Hoppa í laugina og fara aftur að bakkanum	Símat og mælingar
Apríl – maí		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlínulögun Flot á maga og baki Kafa eftir hlutum Skriðsund Baksund Bringusundsfótatök Hoppa í laugina og fara aftur að bakkanum Flugsundsfótatök	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.