



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	Straumlinulögun Flot á maga og baki Skriðsundsfótatök Skriðsund Baksundsfótatök Baksund Stungur af bakka og/eða palli	Símat og mælingar
Október - nóvember		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlinulögun Flot á maga og baki Skriðsundsfótatök Skriðsund Baksundsfótatök Baksund Bringusundsfótatök Bringusund Flugsundsfótatök Sprettisund Þolsund	Símat og mælingar
Desember – janúar		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlinulögun Flot á maga og baki Skriðsundsfótatök Skriðsund Baksundsfótatök Baksund Bringusundsfótatök Bringusund Flugsundsfótatök Sprettisund Þolsund	Símat og mælingar



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Febrúar – mars		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlínulögun Flot á maga og baki Skriðsundsfótatök Skriðsund Baksundsfótatök Baksund Bringusundsfótatök Bringusund Flugsundsfótatök Tímasetning handartaka í flugsundi Sprettisund Þolsund	Símat og mælingar
Apríl – maí		Sýnikennsla Vreklegar æfingar	Straumlínulögun Flot á maga og baki Skriðsundsfótatök Skriðsund Baksundsfótatök Baksund Bringusundsfótatök Bringusund Flugsundsfótatök Tímasetning handartaka í flugsundi Sprettisund Þolsund Stungur af bakka og palli	Símat og mælingar

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.