

Skólasund 5. bekkur

Veturinn 2018 - 2019

Kennari: Atli Freyr Rúnarsson

Kennslutími: 1x40 mín. á viku

Námsmat: Einkunnir eru gefnar að vori. Próf tekið og inn í einkunn er einnig tekið ástundun, virkni og mæting.

Markmið: Að nemandi taki þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka vellíðan og styrkja samskipti.

Að nemandi skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar.

Að nemandi þekki helstu öryggisatriði sundstaðar og læri að bregðast rétt við ef óhapp ber að höndum.

Að nemandi læri að stinga sér úr kropstöðu af bakka eða stiga.

Áhersluþættir: Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, flugsund, þolsund, tímataka, og stöðvaþjálfun

Kennsluáætlun 5. bekkur

| | |
|--------------------|--|
| 25. – 29. ágúst. | Upphitun - bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund, þolsund/boltaleikir |
| 1. – 5. sept. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, synda fótatök m/flá og hendur teygðar fram, bringusundstaktur, bringusund. Undirbúningsæfingar f. skriðsund. |
| 8. – 12. sept. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, bringusundstaktur, bringusund. |
| 15. – 19. sept. | Upphitun - undirbúningsæfingar fyrir skriðsund, synda bara fótatök m/flá og hendur teygðar fram. |
| 22. – 26. sept. | ----- “ ----- |
| 30.sept. – 3. okt. | Upphitun – undirbúningur fyrir baksund, synda bara fótatök með/án fláar með hendur teygðar aftur/ með hendur niður með síðum og velta öxlum/ synda hendur og fætur/ synda bara hendur með flá eða kút á milli fóta, baksund, leikir. |
| 6. - 10. okt. | Upphitun – undirbúningsæfingar f. skólabaksund, synda bara fótatök með/án fláar, fótatök, faðma flá, hendur teygðar aftur eða niður með síðum. Fótatök og láta flá liggja yfir hjám, taktur, skólabaksund, leikir. |
| 13. – 16. okt. | ----- “ ----- |
| 22 – 24. okt. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, fótatök með/án fláar/. Æfa höfrungahopp í gegnum gjörð, nota froskalappir og æfa hendur. |
| 27 – 31. okt. | ----- “ ----- |
| 3. – 7. nóv. | Upphitun – stöðvaþjálfun: fótatök í bringusundi, skriðsundi, skólabaksundi og baksundi. Kafsund, spyrna frá bakka, stunga af palli, æfingar með gjörð. |
| 10. – 14. nóv. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund og skólabaksund. Synda bara fætur, synda með flá, boðsund/þolsund. |
| 17. – 21. nóv. | ----- “ ----- |
| 24. – 28. des. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir baksund og skriðsund. Fótatök með flá og hendur teygðar fram/ taktur/ hendur niður með síðum og velta öxlum/ synda bara hendur og bara öðrum megin. Synda skriðsund og baksund. |
| 1. – 5. des. | Leikir |
| 8. – 12. des. | Jólasund. |
| 15. – 19. jan. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund/ fótatök/ armtök/ |
| 6. – 9. jan. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skriðsund, fótatök og faðma flá/ |

| | |
|-----------------|--|
| 12. – 16. jan. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skriðsund/ fótatök og armtök |
| 19. – 23. jan | Leikir. Æfa stungur og spyrnu frá bakka. |
| 26. - 30. jan. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir baksund/ fótatök og armtök/ taktur/ velta öxlum/ baksund með/án fláar. Boðsund og leikir. |
| 2. – 6. feb. | Upphitun – Bringusundsæfingar. |
| 9. – 13. feb. | Upphitun – kafsund og kafsundsleikir. |
| 16. – 20. feb. | Upphitun og skriðsunds æfingar. |
| 23. – 27. Feb. | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, fótatök með hendur teygðar fram, taktur og rennsli, bringusund og boðsund. |
| 2. – 6. mars | ----- ‘ ‘ ----- |
| 9. – 13. mars | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir baksund, fótatök með/án fláar/ hendur fram og með síðum. Æfa höfrungahopp í gegnum gjörð, nota froskalappir og æfa hendur. |
| 16. – 20. mars | Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skriðsund/ fótatök og armtök / bara hendur og bara fætur / öðrum megin/ eltisund.. |
| 23. – 27. Mars | Leikir |
| 7 – 10. Apríl | Upphitun og undirbúningsæfingar fyrir skólalabaksund. |
| 13. – 17. apríl | Björgun |
| 20. – 24. apríl | Undirbúningur fyrir próf |
| 27. - 30. apríl | Undirbúningur fyrir próf |
| 4. – 8. maí | Próf |
| 11.- 15. maí | Próf |
| 18 – 22. maí | Frjálst, próf ef einhver eru eftir |
| 26. - 29.maí | Frjálst, próf ef einhver eru eftir |
| 1.- 3. júní | Kýló |