

Grunnskólinn á Ísafirði

## Skólasund 8. bekkur

Veturinn 2018 - 2019

**Kennari:** Atli Freyr Rúnarsson og Jón Hálfán Pétursson

**Kennslutími:** 2x40 mín. á viku

**Námsmat:** Einkunnir eru gefnar að vori. Próf gildir 50 %, ástundun, virkni og mæting 50%

**Markmið:** Að nemandi viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar.  
Að nemandi þjálfist í leikjum sem efla félagslega samvinnu.  
Að nemandi átti sig á því hvaða íþrótt eða líkams- og heilsurækt henti sér best út frá getu og áhuga.  
Að nemandi þjálfist í að geta synt ákveðna vegalengd viðstöðulaust með frjálsum aðferðum.

**Áherslupættir:** Bringusund, skriðsund, baksund, flugsund, kafsund, björgunarsund, þolsund, tímataka, marvaði og stöðvaþjálfun

## Kennsluáætlun 8. bekkur

26. – 30. ágúst.	Upphitun - bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund, þolsund/boltaleikir
2. – 5. sept.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, synda fótatök m/flá og hendur teygðar fram, bringusundstaktur, bringusund. Undirbúningsæfingar f. skriðsund. Þolsund 400-500 m
9. – 13. sept.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, synda bara fótatök með/án fláar, prófa að synda bara armtök, bringusundstaktur, bringusund.
16. – 20. sept.	Upphitun - undirbúningsæfingar fyrir skriðsund, synda bara fótatök m/flá og hendur teygðar fram. Synda með flá í vinstri hönd og hægri. Synda armtök með kút á milli fóta, skriðsund, þolsund.
23. – 27. sept.	----- “ -----
30.sept. – 4. 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.
7. - 11. 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 hnjám, taktur, skólabaksund, leikir.
14. – 18. okt.	----- “ -----
21 – 25. okt.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir flugsund, fótatök með/án fláar/ hendur fram og með síðum. Æfa höfrungahopp í gegnum gjörð, nota froskalappir og æfa hendur.
28okt – 1. nóv.	----- “ -----
4. – 8. nóv.	Upphitun – stöðvaþjálfun: fótatök í bringusundi, skriðsundi, skólabaksundi og baksundi. Kafsund, spyrna frá bakka, stunga af palli, æfingar með gjörð og froskalappir, tímataka.
11. – 15. nóv.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund og skólabaksund. Synda bara fætur, synda með flá, boðsund/þolsund 500-600 m.
18. – 22. nóv.	----- “ -----
25. – 29. 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.
2. – 6. des.	<i>8.stigs próf</i>
9. – 13. des.	<i>8.stigs próf/Jólasund að þeim loknum</i>

16. – 20. jan.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund/ fótatök/ armtök/ björgunarsund/ stunga af palli/ þolsund 500 – 600 m.
7. – 10. jan.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skólabaksund, fótatök og faðma flá/ flá ofan á hnjám/ fótatök og armtök/ taktur/ kafsund taktur.
13. – 17. jan.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skriðsund/ fótatök og armtök / bara hendur og bara fætur / öðrum megin/ eltisund og þolsund.
20. – 24. jan	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir flugsund, fótatök með/án fláar/ hendur fram og með síðum. Æfa höfrungahopp í gegnum gjörð, nota froskalappir og æfa hendur.
27. - 31. jan.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir baksund/ fótatök og armtök/ taktur/ velta öxlum/ baksund með/án fláar. Boðsund og leikir.
3. – 7. feb.	Upphitun – stöðvarþjálfun, stöðvar sem eiga að æfa bringusund, skriðsund, baksund og skólabaksund, kafsund, marvaða, stungu og spyrnu frá bakka, tímataka.
10. – 14. feb.	Upphitun – kafsund, björgunarsund, marvaði, þolsund 500 – 600 m. Taktur í kafsundi og björgunarsundi.
17. – 21. feb.	----- “ -----
14. – 28. Feb.	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir bringusund, fótatök með hendur teygðar fram og með flá/ armtök með flá á milli fóta eða kút/ taktur og rennsli, bringusund og boðsund.
3. – 7. mars	----- “ -----
10. – 14. mars	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir flugsund, fótatök með/án fláar/ hendur fram og með síðum. Æfa höfrungahopp í gegnum gjörð, nota froskalappir og æfa hendur.
17. – 21. mars	Upphitun – undirbúningsæfingar fyrir skriðsund/ fótatök og armtök / bara hendur og bara fætur / öðrum megin/ eltisund og þolsund.
24. – 28. Mars	----- “ -----
31.mars – 4. Apríl	Undirbúningur fyrir próf
7. – 11. apríl	Próf
28. – 2. maí	Próf
5. - 9. maí	Fatasund og björgunarsund.
12. – 16. maí	Björgun
19.- 23. maí	Frjálst, próf ef einhver eru eftir
26 – 30. maí	Frjálst, próf ef einhver eru eftir