

Grunnskólinn á Ísafirði

Skólasund 9. bekkur

Veturinn 2018 - 2019

Kennari: Atli Freyr Rúnarsson

Kennslutími: 1x40 mín. á viku

Námsmat: Einkunnir eru gefnar að við við annarskil. Próf gildir 60 %, ástundun, virkni og mæting 40%

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.

Áhersluþættir: Bringusund, skriðsund, baksund, flugsund, kafsund, björgunarsund, þolsund, tímataka, fatasund, marvaði og stöðvaþjálfun

Kennsluáætlun 10. bekkur

.	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *bringusund fætur, *bringus. m/flá – fætur, *bringus. – taktur telja 1,2,3, *bringa fætur – krækja putta, *bringa hendur og fætur, *þolsund, *leikur í lokin

.	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) – allar æf. m/froskal. *skriðs. m/flá–fætur, *skriðs.fætur m/flá-v og h, *skriðs. hendur m/kút milli fóta, *skriðs. öndun h/v, *eltisund, *þolsund, *leikur í lokin
.	-----Allar æfinga án/froskalappa-----
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) – allar æf. m/froskal. *baks. fætur m/flá, *baks. fætur án/fláar, *baksund velta, *baksund m/kút á milli fóta, *baksund, *þolsund, *leikur í lokin
	-----Allar æfinga án/froskalappa-----
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *skólabaksund fótatök með/án fláar, *fótatök-faðma flá, *fóttök-hendur teygðar aftur eða niður með síðum, *fótatök og láta flá liggja yfir hnjám, *taktur, *skólabaksund, *björgunarsund
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *flugsund fætur m og án/froskalappa, *flugsund hendur, *flugsund taktur, *flugsund öndun, *flugsund hendur og fætur, *þolsund, *leikur í lokin
	----- “ -----
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *þolsund *tímataka
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *tímataka f. sundstig *kafsund
	*Stöðvarþjálfun ????????????????????????????????????
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *bringusund fætur, *bringus. m/flá – fætur, *bringus. – taktur telja 1,2,3, *bringa fætur – krækja putta, *bringa hendur og fætur, *þolsund, *leikur í lokin
	Jólasund ----- Jólasund
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *bringusund fætur, *bringus. m/flá – fætur, *bringus. – taktur telja 1,2,3, *bringa fætur – krækja putta, *bringa hendur og fætur, *þolsund, *leikur í lokin
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) – allar æf. m/froskal. *skriðs. m/flá–fætur, *skriðs.fætur m/flá-v og h, *skriðs. hendur m/kút milli fóta, *skriðs. öndun h/v, *eltisund, *þolsund, *leikur í lokin

	-----Allar æfinga án/froskalappa-----
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) – allar æf. m/froskal. *baks. fætur m/flá, *baks. fætur án/fláar, *baksund velta, *baksund m/kút á milli fóta, *baksund, *þolsund, *leikur í lokin
	-----Allar æfinga án/froskalappa-----
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *flugsund fætur m og án/froskalappa, *flugsund hendur, *flugsund taktur, *flugsund öndun, *flugsund hendur og fætur, *þolsund, *leikur í lokin
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *þolsund *tímataka fyrir sundstig
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *björgunarsund *leysitök *kafsund
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *skólabaksund fótatök með/án fláar, *fótatök-faðma flá, *fóttök-hendur teygðar aftur eða niður með síðum, *fótatök og láta flá liggja yfir hnjám, *taktur, *skólabaksund, *björgunarsund
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *æfingar fyrir bringusund *æfingar fyrir flugsund
	*Upphitun(frjáls aðferð x 8) *æfingar fyrir skriðsund *æfingar fyrir baksund
	*próf - tímataka
	*próf - tímataka
	*próf - tímataka