


	<b>Víðistaðaskóli</b>	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 1		
	<i>Sund 8. bekkir</i>	
	Kennarar: Hreiðar Gíslason / Ragnheiður Ólafsdóttir	Veturinn 2019 - 2020

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn</b>
<b>Bækur</b>	
<b>Myndbönd</b>	
<b>Ljósrit</b>	

<b>Annað</b>	<b>Lýsing</b>
<b>Kennslu- fyrirkomulag</b>	

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
26. ág. – 30. ág.	Stöðumat – hvernig nemendur koma undan sumri.	<b>Bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund.</b>
02. sept. – 6. sept.	Fótatök – tækni	<b>bringusund í upphitun, bringufætur m/kork, skriðfætur, baksundsfætur. skriðsund.</b>
9. sept. – 13. sept.	Sundfærni - þol	<b>bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, lugfætur.</b>
16. sept. – 20. sept.	Bringusund – þol – stunga – marv.	<b>bringusund – rennsli – tækni, stungur + marvaði</b>
23. sept. – 27. sept.	Sundfærni - þol	<b>12 mín sund. Hver sundaðferð tekin í 3 mín.</b>
30. sept. – 4. okt.	Bringusund – baksund - björgun	<b>bringusund í upphitun, baksund yfir – bringusund tilbaka. Björgun</b>
7. okt. – 11. okt.	Bringusund – skriðsund - marvaði	<b>frjálst í upphitun, bringus. áherslu á rennsli, skriðsund m/blöðkur. Kaf + marvaði.</b>

14. okt. – 18. okt.	Fótatök – bringusund – skólabaks.	skrið, bringus. baks. bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök, bringa yfir skólabak til baka.
21. okt. – 25. okt.	Skólabak – rennsli, taktur	skrið, bringu í upphitun. skólabak – rennsli, klára tak. bringusund.
28. okt. – 01. nóv.	Sundfærni - þol	frjálsaðferð, aldrei sama sunndaðferðin tvisvar í röð. Frjálst.
4. nóv. – 8. nóv.	Sundfærni - köfun	bringusund, skriðsund, baksund. Kafa e.hlut á 2m dýpi.
11. nóv. – 15. nóv.	Fótatök – tækni	bringusund í upphitun, bringufætur m/kork, skriðfætur, baksundsfætur. skriðsund.
18. nóv. – 22. nóv.	Sundfærni - þol	bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, lugfætur.
25. nóv. – 29. nóv.	Bringusund – þol – stunga – marv.	bringusund – rennsli – tækni, stungur + marvaði
02. des. – 6. des.	Sundfærni - þol	12 mín sund. Hver sunndaðferð tekin í 3 mín.
9. des. – 13. des.	Bringusund – baksund - björgun	bringusund í upphitun, baksund yfir – bringusund tilbaka. Björgun
16. des. – 20. des.	Leiktími	Frjáls leiktími
21. des. – 02. jan.	<b>Jólafrí</b>	

6. jan. – 10. jan.	Skriðsund – baksund m/blöðkur	bringusund í upphitun. Skriðsund m/blöðkum yfir og baksund til baka. Skólabaksund.
13. jan. – 17. jan.	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
20. jan. – 24. jan.	Sundfærni - þol	bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund
27. jan. – 31. jan.	Fótatök – bringusund – skólabaks.	frjálst upphitun, bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök. bringusund, skólabak
3. feb. – 7. feb.	Sundfærni - þol	bringusund, baksund, skriðsund, skólabaksund.
10. feb. – 14. feb.	Bringusund – skriðsund - tækni	bringusund, skriðsund m/blöðkum, skólabaksund

17. feb. – 21. feb.	Pólsund	Synda hvert sund í 4 mín. - Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund.
24. feb. – 28. feb.	Sundfærni – kafa - marvaði	bringusund, skriðsund, baksund. Kafa e. hlut, marvaði í 1mín.
02. mars – 6. mars	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. Stungur
9. mar. – 13. mar.	Sundfærni – tækni - þol	baksund. Bak yfir – skrið tilbaka m/blöðkum. Flugsundsfótatök m/blöðkum. bringusund.
16. mar. – 20. mar	Léttur tími – frjálst.	6x frjálsaðferð – frjálst.
23. mar. – 27.mar.	Fótatök – tækni	bringusund fætur, bringusund, skriðfætur, skriðsund, skólabakfætur, skólabak. Flugfætur.
30. mar. – 3. apr.	Bringusund - skriðsund	bringusund. skriðfætur m/blöðkum. skriðsund m/blöðkum
6. apr. – 13. apr.	<b>Páskafri</b>	
14. apr. – 17. apr.	Sundfærni	bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund
20. apr. – 24. apr.	Skriðsund – baksund m/blöðkur	bringusund í upphitun. Skriðsund m/blöðkum yfir og baksund til baka. Skólabaksund
27. apr. – 30. apr.	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
4. mai – 8. mai	Sundfærni - þol	bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund
11. mai – 15. mai	Fótatök – bringusund – skólabaks	frjálst upphitun, bringusunds fótatök m/kork, skólabakfótatök. bringusund, skólabak
18. mai – 22 mai	Sundfærni - þol	bringusund, baksund, skriðsund, skólabaksund.
25. mai – 29. mai	Bringusund – skriðsund - tækni	bringusund, skriðsund m/blöðkum, skólabaksund
02. júní – 3. júní	Léttur tími – frjálst.	Leiktími
	<b>Vordagar</b>	

### Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing	
Símat	Námsmat tekið jafnt og þétt yfir veturinn. Þættir sem liggja til grundvallar eru 8. sundstig, sem sjá má hér fyrir neðan	

	ásamt þátttöku, ástundun og virkni nemandans.	
A	400m langsund m/frjálsri aðferð.	
B	50m skriðsund - stíll	
C	50m baksund - stíll	
D	Tímataka – 50m bringusund.	
E	Tímataka – 25m skriðsund	
F	Kafa e. hlut á 2m dýpi x 2. m/ 10 sek í hvíld á milli	
G	Troða marvaða í eina mínútu	