

Kennsluáætlun haust 2023

sund 7.bekkur

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
21. – 25.ágúst Skólasetning/viðtöl 22.ágúst	Upprifjun	-Upprifjun sundaðferða. --2x bringusund --2x skriðsund --2x baksund --2x skólabaksund		
28. ágúst – 1.sept.	Bringusund - tækni	-4 ferðir frjálst. -2x fótatök. -2x tvö fótatök vs. eitt armtak. -2x fótatök á baki. -2x bringusund renna 1, 2, 3.... -4x bringusund sprettir.		
4. – 8. sept.	Polsund	8 bringusund 8 skólabaksund Æfingar í vatni, sundfimi. (hoppa, hnébeygjur, armbeygjur á bakka og fleira.)		

11. – 15.sept.	Stöðvar	1. Stungur 2. Kafsund --Spyrna í bakka og kafsundstak. 3. Bringusund 50m á tíma, innan við 1;14mín námsmat		
Starfsdagur mán 18.sept. 18. – 22. sept.	Námsmat	300 m bringa innan við 10mín Boðsund með íþróttabol.		
25. – 29. sept.	Leikur Leysitök	Slönguspilið Námsmat Fara létt yfir leysitökin.		
2. – 6. okt.	Björgun	Björgunarsund. Bringusfætur <ul style="list-style-type: none"> • án félaga • með félaga Stungur Pottur		
9. – 13. okt.	Skriðsund	4 ferðir sjálfval 2ferðir m/bretti fótatök 2ferðir m/bretti fótatök á baki 2 ferðir bara vinstri hönd 2 ferðir bara hægri hönd anda í hverju 4 ferðir skriðsund 4 ferðir sjálfval Í lokin 2 saman kafa eftir hlut		
16. – 20. okt.	Skriðsund	Skriðsund- handatök tómatsósan 2 trjábólurinn 2 öndun í hverju 2 öndun í 3 hverju 2 öndun í 5. hverju 2 venjulegar 2 Hringir í lokin		

<p>Vetrarfrí 26. og 27. okt</p> <p>23. – 27. okt.</p>	<p>Skrið + baksund</p>	<p>Skriðsund 3 Baksund 3 Trjábólurinn 2 ½ skrífa 2 Skrúfa heil 2</p>		
<p>30. okt – 3. nóv.</p>	<p>Skrið + bak axlavelta</p>	<p>2bak 2skrið 2 í 3.hverju 2 í 5. hverju 2 hafmeyjusund x ferðir Froskalappir</p>		
<p>6. -10. nóv.</p> <p>Samskiptadagur</p> <p>9.nóv</p>	<p>Námsmat; skrið + kafsund</p>	<p>Námsmat Skriðsund 25m undir 32 sek Stíll í 8m kafsundi</p>		
<p>13. – 17. nóv.</p>	<p>Námsmat; þol</p>	<p>10x25m með ýmsum sundaðferðum</p> <p>leikir</p>		
<p>20. – 24. nóv.</p> <p>Starfsdagur</p> <p>22.nóvember</p>	<p>Námsmat; skólabaksund</p>	<p>Námsmat; Stíll í 50m skólabaksundi 4 svæði og námsmat á einni stöðinni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skólabaksund - Kafa eftir hringjum - Körfubolti - pottur 		
<p>27. nóv – 1.des.</p>	<p>Leikir</p>	<p>Flöskuboðsund Slönguspilið</p>		

4. – 8. des.	Stöðvar; <ul style="list-style-type: none">- skriðsund- stingasér- björgunarsund- pottur			
11. – 15. des.	Leikir + frjálst			
18. – 22. des. Litlu jól 19. des Jólafrí 21. – 22. des.				
25. – 29. des. Jólafrí				
1. – 5. janúar				

<p>Jólafrí 1 og 2.jan Starfsdagur 3.jan</p>				
<p>8. – 12. janúar</p>	<p>Bringusund Skólabaksund Núðlur</p>	<p>4x Sjálfval 2 x Bringusunds fótatök með núðlu 2x Bringusund 2x Skólabaksunds fótatök með núðlu 2x Skólabaksund 4x Bringusund með núðlu undir maga 4x bringusund yfir skólabaksund til baka. (2+2) 4x Sjálfval</p>		
<p>15. – 19. janúar</p>	<p>Áframhald með tækni í bringu</p>	<p>4x Sjálfval 2 x Bringusunds armtök með M 2x Bringusund 2x Skólabaksunds armtök með M 2x Skólabaksund 4x bringusund yfir skólabaksund til baka með M. (2+2) 4x Bringusund yfir skólabaksund til baka. 4x sjálfval</p>		
<p>22. – 26. janúar</p>		<p>Stöðvar: 1. Stunga 2. Kafa langt 3. Kafa eftir hlut 4. Synða eftir klukku, 50 m.</p>		

Námsmat: Sjá hæfnikort á mentor

A B+ B C+ C og D

Til dæmis um matið er A framúrskarandi hæfni, B góð hæfni og C sæmileg hæfni.