

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 4. bekk skólaárið 2011 - 2012

26. ágúst – 1. júní 2012

4. bekkur, 1 kennslustund á viku

Kennarar: Matthea Sigurðardóttir og Einvarður Jóhannsson

Markmið

Markmiðið er að byggja upp áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar

- Að bæta grunntækni helstu sundaðferða
- Að minna nemendur á góða umgengni á sundstöðum
- Að nemendur hafi gaman af því að fara í Sund
- Að auka félags, hreyfi og siðgæðisþroska
- Að ljúka 4. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Glerárlaus

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

4. sundstig 50% (könnun í lok haustannar og próf að vori)

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	1	4. sundstig	Kynning á reglum og kennslusvæði.
September	4	4. sundstig	Upprifjun á sundaðferðum og skoðun á stöðu nemenda. Ýmsar æfingar og leikir.
Október	4	4. sundstig	Flotæfingar og æfingar sem tengjast köfun. Baksund og flugsundfótatök. Stunga af bakka.
Nóvember	4	4. sundstig	Bringu- og skólabaksund. Sundleikir. Stöðvaþjálfun. Kafað eftir hlut.
Desember	2	4. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 4. sundstigi og könnun.
Janúar	4	4. sundstig	Bringusund, skriðsund og skólabaksund. Baksund, flugsundsfótatök. Stunga af bakka. Stöðvaþjálfun.
Febrúar	3	4. sundstig	Ýmsar sundæfingar. Einnig æfingar fyrir köfun og rennsli í vatni.
Mars	5	4. sundstig	Bringusund, skriðsund, skólabaksund og baksund. Leikir og stöðvaþjálfun.
Apríl	2	4. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 4. sundstigi og sundleikir.
Maí	4	4. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 4. sundstigi og próf.