

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 5. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

5. bekkur, 1 kennslustund á viku

Kennarar: Matthea Sigurðardóttir og Þuríður Helga Þorsteinsdóttir

Markmið

Markmiðið er að byggja upp áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar.

- að bæta útfærslu og tækni allra 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 5. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar, reglur, leikir, allar sundaðferðir, marvaði og stungur.

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

5. sundstig 50% (prófað í lok haustannar og að vori)

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	2	5. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og skólabaksund. Stunga.
September	4	5. sundstig	Bæta bringusund, skriðsund, baksund, kafsund, boðsundsæfingar ofl. Stunga.
Október	3	5. sundstig	Stunga, haldið áfram með skriðsund og þá gildir tækni ekki hraði, flugsund með fótum, marvaði og fleira.
Nóvember	5	5. sundstig	Stunga, flugsundsátök, kafsund og kafa eftir hlut og marvaði.
Desember	2	5. sundstig	Fatasund, kannanir ofl.
Janúar	4	5. sundstig	Stunga og haldið áfram í almennri þjálfun.
Febrúar	4	5. sundstig	Bæta bringusund, skriðsund, baksund, kafsund, boðsundsæfingar ofl. Stunga.
Mars	4	5. sundstig	Stunga, haldið áfram með skriðsund og þá gildir tækni ekki hraði, flugsund með fótum, marvaði og fleira.
Apríl	3	5. sundstig	Stunga, flugsundsátök, kafsund og kafa eftir hlut og marvaði. Próf byrja.
Maí	4	5. sundstig	Fatasund, próf kláruð ofl.