

## Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 7. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

7. 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 7. sundstigi

### Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar

### Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

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

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	2	7. sundstig	Stunga, bringusund og skriðsund.
September	4	7. sundstig	Stunga, bringusund, skrið- og baksund, undirbúningur fyrir próf í 300 m br.sundi (undir 10 mín).
Október	3	7. sundstig	Stunga, skólabaksund og kafsund.
Nóvember	5	7. sundstig	Tímatökur í bringusundi og skriðsundi, köfun og björgunarsund, stunga.
Desember	2	7. sundstig	Kynning á leysitökum og lífgunaraðferð. Kannanir og frjálst.
Janúar	4	7. sundstig	Stunga, bringusund og skriðsund.
Febrúar	4	7. sundstig	Stunga, bringusund, skrið- og baksund, undirbúningur fyrir próf í 300 m br.sundi (undir 10 mín).
Mars	4	7. sundstig	Stunga, skólabaksund og kafsund.
Apríl	3	7. sundstig	Tímatökur í bringusundi og skriðsundi, köfun og björgunarsund, stunga. Próf byrja.
Maí	4	7. sundstig	Kynning á leysitökum og lífgunaraðferð. Próf og frjálst.