

## Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 6. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

6. 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 6. sundstigi

### Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar

### Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

6. sundstig 50% (kannanir í lok haustannar og próf að vori)

Áætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Ef ósamræmi er á milli áætlunar og heimanáms skal fara eftir því sem stendur á Mentor.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	2	6. sundstig	Bæta bringusund, skriðsund, baksund, kafsund, boðsundsæfingar, stunga af bakka ofl.
September	4	6. sundstig	Þjálfun í 200 m bringusundi án þess að stoppa, stunga af bakka, kafsund, skriðsund og baksund með og án froskalappa.
Október	3	6. sundstig	Tímatökur byrja, haldið áfram með skriðsund og þá gildir tækni ekki hraði, flugsund, marvaði og fleira.
Nóvember	5	6. sundstig	Björgunarsund, 8 m kafsund, haldið áfram í almennri þjálfun.
Desember	2	6. sundstig	Kannanir og leikir.
Janúar	4	6. sundstig	Bæta bringusund, skriðsund, baksund, kafsund, boðsundsæfingar, stunga af bakka ofl.
Febrúar	4	6. sundstig	Þjálfun í 200 m bringusundi án þess að stoppa, stunga af bakka, kafsund, skriðsund og baksund með og án froskalappa.
Mars	4	6. sundstig	Tímatökur byrja, haldið áfram með skriðsund og þá gildir tækni ekki hraði, flugsund, marvaði og fleira.
Apríl	3	6. sundstig	Björgunarsund, 8 m kafsund, haldið áfram í almennri þjálfun. Próf byrja.
Maí	4	6. sundstig	Próf, leikir ofl.