

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 10. bekk skólaárið 2011 - 2012

25. ágúst – 1. júní 2012

10. bekkur, 1 kennslustund á viku

Kennari: 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 nemendur ljúki fullnaðarprófi í skólasundi með 10. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

5. sundstig 50% (prófað í lok haustannar og 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	10. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
September	4	10. sundstig	Bringusund og skriðsund, blöðkur mikið notaðar, flugsund, boðsund.
Október	3	10. sundstig	Nemendur syna 600m þolsund með frjálstri aðferð. Baksund, 10x50 frjálst, boðsund og bringusund
Nóvember	5	10. sundstig	Skriðsundsdrill, bringusundsdrill, þrisund (bak, br, skr), nemendur reyna við tímatökur, stungur, boðsund og snúningar. Baksund, skólabaksund.
Desember	2	10. sundstig	Þolsundspróf í 600m og björgunarsund.
Janúar	4	10. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
Febrúar	4	10. sundstig	Bringusund og skriðsund, blöðkur mikið notaðar, flugsund, boðsund.
Mars	4	10. sundstig	Nemendur syna 600m þolsund með frjálstri aðferð. Baksund, 10x50 frjálst, boðsund og bringusund
Apríl	3	10. sundstig	Skriðsundsdrill, bringusundsdrill, þrisund (bak, br, skr), nemendur reyna við tímatökur, stungur, boðsund og snúningar. Baksund.
Maí	4	10. sundstig	Þolsundspróf í 600 m. björgunarsund og próf