

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 8. bekk skólaárið 2011 - 2012
25. ágúst – 1. júní 2012

8. 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 ljúka 8. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%
8. sundstig 50% (könnun í lok haustannar og próf að vori)

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	1	8. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
September	5	8. sundstig	Allar sundaðferðir. Þolsund, nemendur synda 400 m bringusund, farið í stungur, boðsund, öndun í skriðsundi með blöðkum, marvaði og fleira.
Október	4	8. sundstig	Stílsund í bringusundi, skriðsundi, snúningar, 10x50m frjálst sund með 15 sek.hvöld á milli. Tímatökur og leikir.
Nóvember	4	8. sundstig	Tímatökur, þolsundspróf 400m, köfun æfð á 2m dýpi, marvaði, baksund með froskalöppun, flugsund með froskalöppum, þrisund og leikir.
Desember	2	8. sundstig	Tímatökur og kannanir.
Janúar	4	8. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
Febrúar	3	8. sundstig	Allar sundaðferðir. Þolsund, nemendur synda 300 m bringusund, farið í stungur, boðsund, öndun í skriðsundi með blöðkum, marvaði og fleira.
Mars	5	8. sundstig	Stílsund í bringusundi, skriðsundi, snúningar, 10x50m frjálst sund með 15 sek.hvöld á milli. Tímatökur og leikir.
Apríl	2	8. sundstig	Tímatökur, þolsundspróf 400m, köfun æfð á 2m dýpi, marvaði, baksund með froskalöppun, flugsund með froskalöppum, þrisund og leikir.
Maí	4	8. sundstig	Tímatökur og próf.