

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 9. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

9. 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 5. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Sundlaug Akureyrar

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

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

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	2	9. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
September	4	9. sundstig	Bringusund og skriðsund, blöðkur mikið notaðar, flugsund, boðsund.
Október	3	9. sundstig	400 m sund með frjálstri aðferð. Drill, 10x50m frjálst sund með 15 sek. hvíld eftir hverja 50m. Stungur, tímatökur og skriðsund.
Nóvember	5	9. sundstig	Könnun í 500 m. langsundi, nemendur æfa kafundsstíl 8m. Boðsund, snúningar, bringusund og kannanir.
Desember	2	9. sundstig	Fatasund, tímatökur og kannanir.
Janúar	4	9. sundstig	Létt yfirferð á sundaðferðum, bringa, bak, skrið og flugsund. Stunga.
Febrúar	4	9. sundstig	Bringusund og skriðsund, blöðkur mikið notaðar, flugsund, boðsund.
Mars	4	9. sundstig	400 m sund með frjálstri aðferð. Drill, 10x50m frjálst sund með 15 sek. hvíld eftir hverja 50m. Stungur, tímatökur og skriðsund.
Apríl	3	9. sundstig	Könnun í 500 m. langsundi, nemendur æfa kafundsstíl 8m. Boðsund, snúningar, bringusund og kannanir.
Maí	4	9. sundstig	Fatasund, tímatökur og próf.