

Kennsluáætlun – Haust 2022

Námsgrein: Skólasund

Bekkur: 6.bekkur

Kennarar: Gísli Sigurðarson og Davíð Ólafur Davíðsson

Hæfniviðmið 6.bekk í sundi:

- 1) Þolsund 16mínútur, frjáls aðferð viðstöðulaust.
- 2) 5 metra kafsund með spyrnu frá bakka
- 3) Stunga af bakka
- 4) Getur kafað á eftir hringjum í djúpri laug
- 5) Tekið þátt í sundleikjum

Tímabil	Efnispættir - inntak	Hæfniviðmið	Námsgögn/Búnaður	Námsmat
22-26.Ágúst	Kynning – Útileikir- Útival			Leiðsagnamat
29.Ágú-2.Sept	Skriðsund(fætur) og leikir	1,5	Sundflá	Leiðsagnamat
5-9.September	Skriðsund(fætur), stunga/hoppa út í og leikir	1,3,5	Sundflá og froskalappir	Leiðsagnamat
12-16.September	Skriðsund(hendur), stunga/hoppa út í og þolsund(8mín)	1,3,5	Sundflá og froskalappir	Leiðsagnamat
19-22.September	Skriðsund(hendur), köfun	1,2	Sundflá, kafhringir	Leiðsagnamat
26-30.September	Skriðsund, þolsund(8mín–50m skriðsund) og leikir	1,5	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
3-7.Október	Frjáls tími	5	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat

10-14.Október	Teningaleikur	5	Teningar og ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
17-20. Október	Fatasund - Björgunarsund	6	Bolur og ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
21-25.Október	Vetrarleyfi			
26-28.Október	Bringusund(fætur)	1	Sundflá	Leiðsagnamat
31.Okt-4.Nóv	Bringusund(fætur), stunga/hoppa út í	1,3	Sundflá og ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
7-11.Nóvember	Bringusund(hendur), stunga og pölsund (10mín viðstöðulaust)	1	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
14-17.Nóvember	Bringusund(hendur), köfun og kafsundstök	1,2,4	Sundflá, kafhringir og ýmis sundáh.	Leiðsagnamat
21-25.Nóvember	Bringusund, viðstöðulaust í 10mín og leikir	1,5	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
28.Nóv-2.Des	Teningaleikur	5	Teningar og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
5-9.Desember	Fatasund - Björgunarsund	5	Bolur, buxur og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
12-16.Desember	Frjáls tími	5	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
19-20.Desember	Jólaskemmtanir			
	Jólafrí			