

Kennsluáætlun – Haust 2022

Námsgrein: Skólasund

Bekkur: 5.bekkur

Kennarar: Davíð Ólafur Davíðsson og Sigrún Vöggsdóttir

Hæfnivíðmið 5.bekk í sundi:

- 1) Þolsund 12mínútur, frjáls aðferð viðstöðulaust án hjálpartækja
- 2) Spyrna frá bakka með einu kafsundstaki
- 3) Stunga úr kropstöðu af bakka
- 4) Tekið þátt í sundleikjum

Tímabil	Efnisþættir - inntak	Hæfnivíðmið	Námsgögn/Búnaður	Námsmat
22-26.Ágúst	Kynning – Útileikir- Útival			Leiðsagnamat
29.Ágú-2.Sept	Skriðsund(fætur) og leikir	1,4	Sundflá	Leiðsagnamat
5-9.September	Skriðsund(fætur), stunga/hoppa út í og leikir	1,4	Sundflá og froskalappir	Leiðsagnamat
12-16.September	Skriðsund(hendur), stunga/hoppa út í og þolsund(8mín)	1,4	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	1,4	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
3-7.Október	Frjáls tími	4	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
10-14.Október	Teningaleikur	4	Teningar og ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
17-20. Október	Fatasund - Björgunarsund	4	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 þolsund (10mín viðstöðulaust)	1	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
14-17.Nóvember	Bringusund(hendur), köfun og kafsundstök	1,2	Sundflá, kafhringir og ýmis sundáh.	Leiðsagnamat
21-25.Nóvember	Bringusund, viðstöðulaust í 10mín og leikir	1	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
28.Nóv-2.Des	Teningaleikur	4	Teningar og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
5-9.Desember	Fatasund - Björgunarsund	4	Bolur, buxur og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
12-16.Desember	Frjáls tími	4	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
19-20.Desember	Jólaskemmtanir			
	Jólafrí			