

Kennsluáætlun – Haust 2022

Námshættir: Skólasund

Bekkur: 7.bekkur

Kennarar: Gísli Sigurðarson og Davíð Ólafur Davíðsson

Hæfnivæðmið 7.bekk í sundi:

- 1) Eiga að geta synt 200m sund viðstöðulaust. Skriðsund og baksund til skiptis
- 2) Þolsund 20 mínútur, frjáls aðferð viðstöðulaust
- 3) 8 metra kafsund með spyrnu frá bakka
- 4) Stunga af bakka
- 5) Stunga af bakka með 12metra kafsundi
- 6) Tekið þátt í sundleikjum
- 7) Getur útskýrt mismunandi sundaðferðir og heiti þeirra
- 8) Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni
- 9) Beitt helstu atriðum skyndihjálpar og lært grunnþætti í endurlífgun.
- 10) Þjargað jafningja á sundi stutta sundleið

Tímabil	Efnisþættir - inntak	Hæfnivæðmið	Námshættir/Búnaður	Námsmat
22-26.Ágúst	Kynning – Útileikir- Útival			Leiðsagnamat
29.Ágú-2.Sept	Skriðsund(fætur) og leikir	1,6	Sundflá	Leiðsagnamat
5-9.September	Skriðsund(fætur), stunga/hoppa út í og leikir	1,4,6	Sundflá og froskalappir	Leiðsagnamat
12-16.September	Skriðsund(hendur), stunga/hoppa út í og þolsund(8mín)	1,4,6	Sundflá og froskalappir	Leiðsagnamat
19-22.September	Skriðsund(hendur), köfun	1,3,4,5,6	Sundflá, kafhringir	Leiðsagnamat

26-30.September	Skriðsund, þolsund(8mín–50m skriðsund) og leikir	1,2,3,4,5,6,7	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
3-7.Október	Frjáls tími	6	Ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
10-14.Október	Teningaleikur	6	Teningar og ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
17-20. Október	Fatasund - Björgunarsund	8,9,10	Bolur og ýmis sund áhöld	Leiðsagnamat
21-25.Október	Vetrarleyfi			
26-28.Október	Bringusund(fætur)	2	Sundflá	Leiðsagnamat
31.Okt-4.Nóv	Bringusund(fætur), stunga/hoppa út í	2,4	Sundflá og ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
7-11.Nóvember	Bringusund(hendur), stunga og þolsund (10mín viðstöðulaust)	2,4,6	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
14-17.Nóvember	Bringusund(hendur), köfun og kafsundstök	2,3,4,5,6	Sundflá, kafhringir og ýmis sundáh.	Leiðsagnamat
21-25.Nóvember	Bringusund, viðstöðulaust í 10mín og leikir	2,6,7	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
28.Nóv-2.Des	Teningaleikur	6	Teningar og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
5-9.Desember	Fatasund - Björgunarsund	8,9,10	Bolur, buxur og Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
12-16.Desember	Frjáls tími	6	Ýmis sundáhöld	Leiðsagnamat
19-20.Desember	Jólaskemmtanir			
	Jólafrí			