

Kennsluáætlun

Skólaár: 2019 - 2020

Kennari/ar: Aldís og Sóley

Árgangur: 8.bekkur

Önn: Haust og vor

Námsgrein: Sund

Fjöldi kennslustunda á viku: 1

Vika/lota	Hæfniviðmið	Námsmarkmið	Viðfangsefni	Námsmat
Janúar/febrúar	Bætt tækni í bringusundi og aukið hraða og þol. Bætt tækni í brinusundi og aukið hraða og þol. Þreytt 500 metra samfleytt þolsund og þekkir grunnatriði björgunarsunds og getur synt með jafningja 25 metra.	Bæta þol og hraða í sundi ásamt því að þjálfra grunntækni í björgun með jafningja.	Þolsund, bringusund, skriðasund, baksund, skólabaksund og björgun	Símat
Ferbrúar/mars	Bætt tækni í bringusundi og aukið hraða og þol. Bætt tækni í brinusundi og aukið hraða og þol. Þreytt 500 metra samfleytt þolsund og þekkir grunnatriði björgunarsunds og getur synt með jafningja 25 metra.	Bæta þol og hraða í sundi ásamt því að þjálfra grunntækni í björgun með jafningja.	Þolsund, bringusund, skriðasund, baksund, skólabaksund og björgun	Símat
Mars/apríl	Bætt tækni í bringusundi og aukið hraða og þol. Bætt tækni í brinusundi og aukið	Bæta þol og hraða í sundi ásamt því að þjálfra	Þolsund, bringusund, skriðasund, baksund,	Símat

	hraða og þol. Þreytt 500 metra samfleytt þolsund og þekkir grunnatriði björgunarsunds og getur synt með jafningja 25 metra.	grunntækni í björgun með jafningja.	skólabaksund og björgun	
Apríl/maí	Bætt tækni í bringusundi og aukið hraða og þol. Bætt tækni í brinusundi og aukið hraða og þol. Þreytt 500 metra samfleytt þolsund og þekkir grunnatriði björgunarsunds og getur synt með jafningja 25 metra.	Bæta þol og hraða í sundi ásamt því að þjálfra grunntækni í björgun með jafningja.	Þolsund, bringusund, skriðasund, baksund, skólabaksund og björgun	Símat

Námsaðlögun: