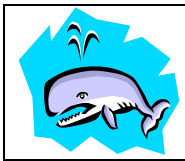
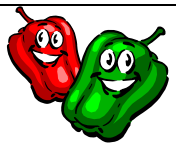
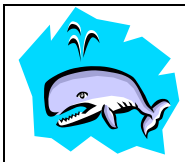
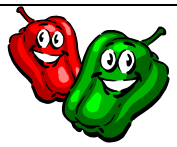
Kennsluáætlun í sundi fyrir 8. bekk skólaárið 2015-2016

Ágúst	*September*	*Október*	*Nóvember*	*Desember*	*Janúar*
	**1.** 200m.skriðs. 200m.bringus. stungur	**6.** **Viðtalsdagur**	**3.** skriðsund, baksund stíll og tækni.	**1.** Sundpróf Tímatökur í bringu og skrið	**5.** 200m.bringus. 200m.skriðs. marvaði
	8. bringus. tækni sprettsund stungur	**13.** baksund björgunarsund kafsund	**10.** 5x100 m. frjáls aðferð 1 mín. hvíld.	**18.** **Námsmats-** **dagur**	**12.** bringus.tækni Sprettir bringa 25/50/75/50/25
	15. bringusund tækni 3x50 m. bringus. hraði.	**20.** **Vetrarfrí**	**17.** þolsund 200 m.bringus. 150m. skriðs 200m.frjáls.	**15.** Jólatími (leikur glens og gaman**)**	**19.** þolsund 200 m. bringus. 150m. skriðs 200m.frjáls.
	22. baksund skriðsund (stíll og tækni)	**27.** þolsund 200 m. bringus. 150m. skriðs 200m.frjáls	**24.** Sundpróf 400 m. þolsund		**26.** baksund skriðsund (stíll og tækni)
25. umgengni reglur stöðumat	**29.** flugsund tækni þolsund (400m)	skriðsund baksund 6x25m. sprettir bak, bringa, skrið	björgunarsund kafsund 4 x 25m skrið 2x 50m bringa		

febrúar	*mars*	*apríl*	*maí*	*júní*	
	**1.** bringus. tækni sprettsund stungur	**5.** 3x 150 m. frjáls aðferð hvíld 1-2 mín á milli		**2.** Fatasund Stungur björgun	
2. **Viðtalsdagur**	**8.** 300 m. frjáls aðferð stungur köfun	**12.** Sprettir 4x 25 m. bringa 2x 50 m. skrið	**3.** Sundpróf	**7.** frjáls tími	
9. baksund skriðsund (stíll og tækni)	**15.** baks.tækni skriðs.tækni	**19.** Sundpróf	**10.** Þolsund 500 m. frjáls aðferð (klára próf)		
16. 2 x 25m. skrið 2 x 25m. bak 2x 50m. bringa	**22.** **Páskafrí**	**26.** Sundpróf	**17.** **Skipulags-dagur**		
23. þolsund 400 m. próf	**29.** Skólabaks. Björgun		**24.** **Námsmatsd.**		flugsund.tækni Skriðsund tækni

Upplýsingar

Skóli:
Setbergsskóli.

Kennslustaður:
Suðurbæjarlaug

Umsjónarkennarar:

Guðrún Elva Sverrisdóttir
Sólveig Kristjánsdóttir

Sundkennarar:
Samúel Ívar Árnason
Hulda Stefánsdóttir

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

8. sundstig

A) 400 m.viðstöðulaust sund

B) bringusund, stílsund

C) skriðsund stílsund

D) baksund stílsund

Tímataka:
a) 50m. bringusund.
b) 25. skriðsund.

Reglur

- Það fer **enginn** inn í klefa fyrr en starfsfólk leyfir.
- Það verða allir að **sápa** sig áður en farið er ofan í sundlaugina.
- Ef ekki er farið eftir reglum sundstaðarins og kennarans getur það varðað **brottrekstur** úr tíma!

Námsmat er tvíþætt

Vetrareinkunn (20 %) þ.e. virkni, hegðun, mæting og áhugi á því sem verið er að gera hverju sinni.
Sundstig (80%).