

Kennsluáætlun í sundi fyrir 8. bekk skólaárið 2022-2023

<i>ágúst</i>	<i>september</i>	<i>október</i>	<i>nóvember</i>	<i>desember</i>	<i>janúar</i>
	5. Töflutími Bringa 200m Skrið 150m Bak 150m Stungur	3. Björgunarsund Marvaði Uppá bakka? Kafsund	7. Skriðsund Hendur og öndun Sprettir	5. Sundpróf 50m bringusund Stílsund Tímataka	2. Skipulagsdagur
	12. Bringusund tækni Handatök og rennsli -blöðkur 3x50 m. Stungur	10. Skriðsund Stíll og tækni Áhersla hendur Kafsund - stöðumat	14. Baksund tækni Stöðumat baksund og skriðsund	12. Sundpróf 25m skriðsund Stílsund	9. Baksund Stíll og tækni
	19. Bringusund Tækni Stöðumat 50m Tímataka	17. Skriðsund Tækni Fótatök Sprettir	21. Töflutími 3x 100m bringa 3x50m skrið 3x25m bak	19. Síðasti tími fyrir jól Sundpróf Töflutími (50%) Pottur og slökun	16. Baksund og skrið Blöðkur Sprettir
29. reglur umgengni stöðumat 50% reglan	26. Bringusund Tækni Stöðumat á 400m 5xStungur	24. Vetrarfrí	28. Sundpróf 400 m. Bringusund		23. baksund skriðsund (stíll og tækni) Fætur og lega
		31. Uppbrot			30. Bringusund 1x 100m 2x50m 4x25m 2x50m 1x100m

*febrúar**mars**apríl**maí**júní*

6. Kafsund Björgunarsund 5x Stungur	5. Blöðkur Bringusund tækni Skriðsund tækni	2. Töflutími Undirbúningur fyrir þolpróf	7. Sundpróf Það sem er eftir Töflutími	4. Vordagur	
13. Þolsund - blöðkur 200 m. skrið 150m. bak 200m.frjáls.	12. Bringusund þolsund	9. Sundpróf 400m	14. Blak		
20. Water polo	19. Bringusund Skriðsund baksund	16. Sundpróf 25m skrið Stílsund	21. Töflutími		
27. Skriðsund Tækni Spretti 2x50m 2x25m	26. Páskafri	23. Sundpróf 50m Bringa Stílsund Sjúkra 25m	28. Síðasti tíminn Pottur og slökun 50%?		
		30. Uppbrot			

Upplýsingar

Skóli:

Setbergsskóli.

Kennslustaður:

Ásvallalaug

Umsjónarkennarar:

Anna Kristín

Sundkennarar:

Hulda Stefánsdóttir

Karl Kristján Benediktsson

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

8. sundstigi

- A) 400 m.viðstöðulaust sund
- B) bringusund, stílsund
- C) skriðsund stílsund
- D) baksund stílsund
- E) 8m kafsund stíll

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!