

Kennsluáætlun í sundi fyrir 9. bekk skólaárið 2023-2024

ágúst


september

október

nóvember

desember

janúar

	5. Töflutími Bringa 200m Skrið 200m Bak 150m Stungur	3. Björgunarsund Marvaði Uppá bakka? Kafsund Endurlífgun	7. Skriðsund Hendur og öndun Sprettir	5. Sundpróf 100m bringusund 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 50m skriðsund 25m baksund	9. Baksund Stíll og tækni
	19. Bringusund Tækni Stöðumat 100m Tímataka	17. Skriðsund Tækni Fótatök Sprettir	21. Töflutími 3x 100m bringa 3x50m skrið 4x25m 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 500m 5xStungur	24. Vetrarfrí	28. Sundpróf 500 m. Bringusund		23. baksund skriðsund (stíll og tækni) Fætur og lega
		31. Uppbrot			30. Bringusund 1x 100m 2x75m 3x50 4x25m

*febrúar**mars**apríl**maí**júní*

6. Kafsund Björgunarsund Marvaði Uppá bakka/sækja 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.friðs.	12. Bringusund þolsund	9. Sundpróf 500m	14. Blak		
20. Water polo	19. Bringusund Skriðsund baksund Tækni Próf	16. Sundpróf 25m bak 50m skrið	21. Fatasund		
27. Skriðsund 1x 100m 2x75m 3x50 4x25m	26. Páskafri	23. Sundpróf 100m Bringa Sjúkra 50/25m	28. Síðasti tíminn Pottur og slökun 50%?		
		30. Uppbrot			

Upplýsingar

Skóli:

Setbergsskóli.

Kennslustaður:

Ásvallalaug

Umsjónarkennari:

Atli Rafnsson

Selma Jónasdóttir

Sundkennarar:

Hulda Stefánsdóttir

Karl Kristján Benediktsson

Kennsluáætlun er sett fram með
fyrirvara um breytingar

9. sundstig

A) 500 m. viðstöðulaust sund. Þrjár
sundaðferðir nýttar í amk 75m hver.B) 50 m. sund í fötum stunga af bakka
6-8 m. kafsund

C) 8 m. kafsund, stílsund.

Tímataka:

a) 100 m. bringusund.

b) 50 m. skriðsund.

c) 25 m. baksund.

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!