

## Kennsluáætlun í sundi fyrir 10. bekk skólaárið 2023-2024

ágúst


september

október

nóvember

desember

janúar

	<p><b>5.</b> Töflutími Bringa 200m Skið 200m Bak 150m Stungur</p>	<p><b>3.</b> Björgunarsund Marvaði Uppá bakka? Kafsund Endurlífgun <b>Fatasund</b></p>	<p><b>7.</b> Skiðsund Hendur og öndun  Sprettir</p>	<p><b>5.</b> Sundpróf 100m bringusund  Tímataka</p>	<p><b>2.</b> <b>Skipulagsdagur</b></p>
	<p><b>12.</b> Bringusund tækni Handatök og rennsli -blöðkur 3x50 m. Stungur</p>	<p><b>10.</b> Skiðsund Stíll og tækni Áhersla hendur Kafsund - stöðumat</p>	<p><b>14.</b> Baksund tækni  Stöðumat baksund og skriðsund</p>	<p><b>12.</b> Sundpróf 50m skriðsund 50m baksund</p>	<p><b>9.</b> Baksund <b>Stíll og tækni</b></p>
	<p><b>19.</b> Bringusund Tækni  Stöðumat 100m Tímataka</p>	<p><b>17.</b> Skiðsund Tækni Fótatök  Sprettir</p>	<p><b>21.</b> Töflutími 3x 100m bringa 3x50m skrið 3x50m bak</p>	<p><b>19.</b> <b>Síðasti tími fyrir jól</b> Sundpróf <b>Töflutími (50%)</b> Pottur og slökun</p>	<p><b>16.</b> Baksund og skrið Blöðkur  <b>Sprettir</b></p>
<p><b>29.</b> reglur umgengni stöðumat 50% reglan</p>	<p><b>26.</b> Bringusund Tækni Stöðumat á 600m 5xStungur</p>	<p><b>24.</b>  <b>Vetrarfrí</b></p>	<p><b>28.</b> Sundpróf 600 m. Bringusund</p>		<p><b>23.</b> baksund skriðsund (stíll og tækni) Fætur og lega</p>
		<p><b>31.</b> <b>Uppbrot</b></p>			<p><b>30.</b> Bringusund  1x 100m 2x75m 3x50 4x25m</p>

*febrúar**mars**apríl**maí**júní*

<b>6.</b> Kafsund Björgunarsund <b>Stöðumat</b> 5x Stungur	<b>5.</b> Blöðkur Bringusund tækni Skriðsund tækni	<b>2.</b> <b>Töflutími</b> Undirbúningur fyrir þolpróf	<b>7.</b> <b>Sundpróf</b> Það sem er eftir Töflutími	<b>4.</b> Vordagur	
<b>13.</b> Þolsund - blöðkur 200 m. skrið 150m. bak 200m.friðs.	<b>12.</b> Bringusund þolsund	<b>9.</b> <b>Sundpróf</b> 600m	<b>14.</b> <b>Blak</b>		
<b>20.</b> Water polo	<b>19.</b> Bringusund Skriðsund baksund Tækni Próf	<b>16.</b> <b>Sundpróf</b> 50m bak 50m skrið	<b>21.</b> <b>Töflutími</b>		
<b>27.</b> Skriðsund  1x 100m 2x75m 3x50 4x25m	<b>26.</b> <b>Páskafri</b>	<b>23.</b> <b>Sundpróf</b> 100m Bringa  Sjúkra 50m	<b>28.</b> Síðasti tíminn Pottur og slökun  50%?		
		<b>30.</b> <b>Uppbrot</b>			

### Upplýsingar

**Skóli:**

Setbergsskóli.

**Kennslustaður:**

Ásvallalaug

**Umsjónarkennarar:**

Margrét Stefánsdóttir

**Sundkennarar:**Hulda Stefánsdóttir  
Karl Kristján Benediktsson**Kennsluáætlun er sett fram með  
fyrirvara um breytingar**

### 10. sundstig

A ) 600 m.viðstöðulaust sund

B ) 50 m. bringusund, stílsund

C ) 12 m. kafsund, stílsund.

D ) Björgunarsund 25 m. björgun af botni.

Tímataka:

a) 100 m. bringusund.

b) 50 m. skriðsund.

c) 50 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!