

Kennsluáætlun í sundi fyrir 2. bekk Síðuskóla 2015 - 2016

Námsmat.

- Marglyttuflot
- Spyrna frá bakka og rennsli með andlit í kafi 2,5 m.
- Hoppa af bakka í grunna laug
- 10m bringusund með eða án hjálpartækja
- 10m skólábaksund með eða án hjálpartækja
- 8m skriðsundfótatök (armar teygðir fram) með eða án hjálpartækja

26.08	02.09	09.09.	16.09.	23.09.
Upprifjun á reglum Dimma limm Frjálst með dót Pottur.	Stöðvar; kafhringir, gjarðir, spyrna frá bakka, skriðsundsfótatök. Elt.leikur m/hr	Stöðvar; mark, flöskur, Skólábaksundfætur, Baksundsfótatök Pottur	Inn og útöndun Brs.f. á bakka. Hoppa ofan í. Spyrna,marglytta. Busl við bakka.	Leikjatími Stórfiskur, strútur, frjálst með dót.

30.09	07.10.	14.10.	21.10.	28.10.
Stöðvar; Gjörð, mark, skriðsund, spyrna, baksund Dimma limm	Stöðumat; sjá námsmat Boðsund	Æfingar; fótatök á bakka, köfun, öndun, sitja botni,spyrn, flot, opna augu í kafi Boltaleikur/Handb.	Stöðvar; kafhringir, lóðréttar gjarðir, bak, skrið hendur. Pottur	Leikja/pottur. Stórfiskur, strútur,kafhringir, frjálst m/dót.

03.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.
Stöðvar, blá dýna, mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	Boðsund m/flöskum, þolæfing. Elt.leikur m/hringjum.	Inn og útöndun. Brs.f.á bakka, hoppa ofan í, spyrna marglytta, busla við bakka Dimma limm	Námsmat; köfun, flot, skriðsundfætur ganga í kafi Boðhlaup/sund	Leikjatími/pottur

09.12.	16.12.			
Stöðvar, blá dýna, mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	Jólatími			

04.01.16	13.01.16	20.01.16	27.01.16	03.02.16
Upprifjun sundtökum Frjálst með dót Pottur.	Stöðvar; kafhringir, gjarðir, spyrna frá bakka, skriðsundsfótatök. Elt.leikur m/hr	Stöðvar; bringus.f. Skólabaksundfætur, Baksundsfótatök Pottur	Inn og útöndun Brs.f. á bakka. Hoppa ofan í. Spyrna,marglytta. Busl við bakka.	Leikjatími slönguspil Stórfiskur, strútur, frjálst með dót.

04.01.16	13.01.16	20.01.16	27.01.16	03.02.16
Stöðvar; Gjörð, mark, skriðsund, spyrna, baksund spilastokkur	Stöðumat; sjá námsmat Boðsund	Æfingar; fótatök á bakka, köfun, öndun, sitja botni,spyrn, flot, opna augu í kafi Boltaleikur/Handb.	Stöðvar; kafhringir, lóðréttar gjarðir, bak, skrið hendur. Pottur	Leikja/pottur. Stórfiskur, strútur,kafhringir, frjálst m/dót.

16.03.16	23.03.16	06.04.16	13.04.16	20.04.16
Stöðvar, mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	Boðsund m/flöskum, þolæfing. Elt.leikur m/hringjum.	Inn og útöndun. Brs.f.á bakka, hoppa ofan í, spyrna marglytta, busla við bakka Dimma limm	Námsmat; köfun, flot, skriðsundfætur ganga í kafi Boðhlaup/sund	Leikjatími/pottur

27.04.16	04.05.16	11.05.16	18.05.16	25.05.16
Stöðvar, blá mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	námsmat	Ratleikur	Þolsund	Leikjatími/pottur