

Kennsluáætlun í sundi fyrir 3. bekk Síðuskóla haustið 2015

Námsmat.

- 12 m bringusund
- 12m skólabaksund með eða án hjálpartæki
- 8 m skriðsundsfótatök, andlit í kafi og armar teygðir fram
- 6 m baksund, með eða án hjálpartækja
- Köfun eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi

24.08.	31.08.	07.09.	14.09.	21.09.
Upprifjun á reglum Dimma limm Frjálst með dót Pottur.	Stöðvar; hoppa í gjörð og uppúr annari, lóðréttar gjarðir Bringusund, skriðsund. Elt.leikur m/hr	Stöðvar, þvert yfir laug; mark, Skólabaksundfætur, Baksundsfótatök Pottur	Stöðvar. Höfrungahopp Bringusund Skriðsund pottur	Leikjatími Stórfiskur, strútur, frjálst með dót.

28.09.	05.10.	12.10.	19.10	26.10.
Stöðvar; skólabak Baksund, bringusund fætur pottur Dimma limm	Stöðumat; sjá námsmat Boðsund	Þolsund: Flöskuboðsund. Boltaleikur/Handb.	Stöðvar; , lóðréttar gjarðir, bak, skrið hendur. Pottur	Leikja/pottur. Stórfiskur, strútur,kafhringir, frjálst m/dót, bolti.

02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Stöðvar, blá dýna, mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	Boðsund m/flöskum, þolæfing. Elt.leikur m/hringjum.	Inn og útöndun. Brs.f.á bakka, spyrna marglytta, busla við bakka Dimma limm	Þolsund	Flöskusund

07.12.	14.12.			
Stöðvar, blá dýna, mark, bringusund fætur, skriðsund +frosk. pottur	námsmat.			

04.01.	11.01.	18.01.	25.01	01.02.
Upprifjun á sundtökum Pottur.	Stöðvar; hoppa í gjörð og uppúr annari, lóðréttar gjarðir Bringusund, skriðsund. Elt.leikur m/hr	Stöðvar, þvert yfir laug; mark, Skólabaksundfætur, Baksundsfótatök Pottur	Stöðvar. Höfrungahopp Bringusund Skriðsund pottur	Leikjatími Slönguspil Stórfiskur, strútur, frjálst með dót.

08.02.	15.02.	22.02.	29.02.	07.03.
	Stöðumat; sjá námsmat kýló	Þolsund: Flöskuboðsund. Boltaleikur/Handb.	Stöðvar; , lóðréttar gjarðir, bak, skrið hendur. Stórfiskur	Leikja/pottur. Blak – handbolti, frjálst svæði-pottur

14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.
Stöðvar, bringusund fætur, skriðsund +frosk.	Boðsund m/flöskum, þolæfing. Elt.leikur m/hringjum.		Námsmat æfingar, leikir	Námsmat

14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.
Stöðvar, bringusund fætur, skriðsund +frosk.	Boðsund m/flöskum, þolæfing. Elt.leikur m/hringjum.		Námsmat æfingar, leikir	Námsmat
18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	23.05.
Spilaleikur.	Kýló.	Þolsund	Námsmat æfingar, leikir	Námsmat