

Námsáætlun í sundi fyrir 4 . bekk Síðuskóla 2015-16

Námsmat.

- 25 m bringusund
- 12 m skólabaksund
- 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja
- 12 m baksund
- Stunga úr kropstöðu af bakka

24.08.	31.08.	07.09.	14.09.	21.09.
Stórfiskur Dimma limm strútur Frjálst með dót Pottur.	Stöðvar, þvert, handbolti, bringusund, skriðsund, pottur Elt.leikur m/hr	Stöðvar, þvert yfir laug;Skólabaksundfætur, Brs. Armtök, skrið fætur baksund Pottur	Stöðvar. Kafsund gegnum hringi, gulir korkar, bringa + stunga, skrið + froskalappir	Leikjatími Stórfiskur, strútur, frjálst með dót.

28.09.	05.10.	12.10.	19.10	26.10.
Æfingar, stunguæfingar + kaf + bringa, skólabaksundsætur pottur	Stöðumat; sjá námsmat Boðsund	Polsund: Flöskuboðsund. Boltaleikur/Handb.	Stöðvar; , lóðréttar gjarðir, bak, skrið hendur, bringufætur Pottur	Leikja/pottur. Stórfiskur, strútur,kafhringir, frjálst m/dót, bolti.

02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Polsund í 10 mín. Skólabaksundsætur pottur	Kýló	Undirbúningur f. Próf smkv. námsmati Dimma limm	Polsund í 10 mín. Skólabaksundsætur pottur	Kýló

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

--	--	--	--	--

04.01.	11.01.	18.01.	25.01	01.02.
Stórfiskur Dimma limm strútur Frjálst með dót Pottur.	Stöðvar, þvert, handbolti, bringusund, skriðsund, pottur Elt.leikur m/hr	Stöðvar, þvert yfir laug;Skólabaksundfætur, Brs. Armtök, skrið fætur baksund Pottur	Stöðvar. Kafsund gegnum hringi, gulir korkar, bringa + stunga, skrið + froskalappir	Sund og kýló

08.02.	15.02.	22.02.	29.02.	07.03.
Æfingar, stunguæfingar + kaf + bringa, skólabaksundsfætur pottur	Stöðumat; sjá námsmat Boðsund	Þolsund: Flöskuboðsund.	Sund og slönguspil	Leikja/pottur. Stórfiskur, strútur,kafhringir, frjálst m/dót, bolti.

14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.
Þolsund í 10 mín. Skólabaksundsfætur pottur	Sund og spilaleikur	Undirbúningur f. Próf smkv. námsmati Dimma limm	Námsmat	Leikjatími/pottur

18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	23.05.
Spilaleikur.	Kýló.	Þolsund	Námsmat æfingar, leikir	Námsmat