

Námsáætlun í sundi fyrir 5. bekk Síðuskóla 2015-16

Námsmat.

- 10 flugsundsfætur með eða án hjálpartækja
- Öndun og taktur 25 m skólabak
- Öndun og taktur 25 m skrið með fit
- Öndun og taktur í 12 m baksundi
- Stunga af bakka
- Köfun eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund.
- Troða marvaða í 20- 30 sek.
- 75 m bringusund á hvíldar

24.08.	31.08.	07.09.	14.09.	21.09.
Frjálst sund í 8 mínútur Kýló pottur	Stöðvar, bringusund, skrið, bak, skólabak. pottur	Æfingar; taktur í sundi + stungur, köfun. Pottur/leikur	Flugsundsæfingar m/froskalöppum + Skólabaksund	Sund í 10 mín. Blak og handbolti.

28.09.	05.10.	12.10.	19.10	26.10.
Þolsund, synda í 7 min. Flöskuboðsund Pottur	Stöðumat smkv námsmati	Hringsund (2.hóp) m/h.hopp, stungu og kafsund, Eltingaleikur	Stöðvar, bringa , skriðsund , bak + flugsundsfætur, marvaði, pottur.	Leikjatími, stórfiskur, Kýló.

02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Æfingar, ö+t baksund, skólabak, skrið+fit, marvaði, flugsundsfætur. Pottur	Stöðvar, baksund, skrið +fit, stunga + kafsund + bringa, flugsundsfætur Strútur.	Þolsund, sund í 10 mín, höfrunga hopp, skólabakfætur, bringufætur pottur	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.
Frjálst sund í 8 mínútur Kýló pottur	Stöðvar, bringusund, skrið, bak, skólabak. pottur	Æfingar; taktur í sundi + stungur, köfun. Pottur/leikur	Flugsundsæfingar m/froskalöppum + Skólabaksund	Sund og kýló

14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.
Þolsund, synda í 7 min. Flöskuboðsund Pottur	Stöðumat smkv námsmati	Hringsund (2.hóp) m/h.hopp, stungu og kafsund, Eltingaleikur	Stöðvar, bringa , skriðsund , bak + flugsundsfætur, marvaði, pottur.	Leikjatími, stórfiskur, spilaleikur

14.03.	21.03.	28.03.	04.04.	11.04.
Æfingar, ö+t baksund, skólabak, skrið+fit, marvaði, flugsundsfætur. Pottur	Stöðvar, baksund, skrið +fit, stunga + kafsund + bringa, flugsundsfætur Strútur.	Þolsund, sund í 10 mín, höfrunga hopp, skólabakfætur, bringufætur pottur	Æfingar fyrir námsmat, tækni	Námsmat

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