



## Kennsluáætlun 2018-2019

### Sund

**Kennari:** Katarzyna Korolczuk

**Bekkur:** 1.-2.

**Kennslustundafjöldi:** 2

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
24.08.2018	Skipuleggja stillingar.	
27.08.2018- 30.09.2018	Leika í vatni Staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér.	

**Bekkur:** 3.-4.

**Kennslustundafjöldi:** 2

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 30.09.2018	Skipuleggja stillingar. Baksund  Próf- Baksund	-skilið skipulagshugtök í skólaþróttum og farið eftir leikreglum, - útskýrt líkamlegan mun á kynjum, - notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu, - sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim, - farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum

**Bekkur: 5.-7.**

**Kennslustundafjöldi: 2**

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 23.09.2018	Baksund.	-synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka - nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,
24.09.2018- 30.09.2018	Próf- Baksund stílsund.	- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,

**Bekkur: 8.-10.**

**Kennslustundafjöldi: 2**

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 23.09.2018	Baksund.	- útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum, - sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa, - tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi,
24.09.2018- 30.09.2018	Próf- Baksund stílsund.	- gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol, - nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,