

	Engidalsskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 1	<i>Sund 6. bekkir</i>	
	Kennarar: Þrándur Sigurðsson, Elín Jónsdóttir	Veturinn 2020 - 2021

Tegund	Námsgögn
Bækur	
Myndbönd	
Ljósrit	

Annað	Lýsing
Kennslu- fyrirkomulag	

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
24. ág. – 28. ág.	Stöðumat – hvernig nemendur koma undan sumri.	Bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund.
31. ág. – 4. sept.	Sundfærni	bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund
7. sept. – 11. sept.	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
14. sept. – 18. sept.	Sundfærni - þol	bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund
21. sept. – 25. sept.	Fótatök – bringusund – skólabaks.	frjálst upphitun, bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök
28. sept. – 2. okt.	Fótatök - björgun	bringusund, skólabak, skriðfætur (kork), skriðfætur + armtak, skriðsund. Björgun m/félaga.
5. okt. – 9. okt.	Bringusund – skriðsund - færni	frjálst í upphitun, bringus. áherslu á rennsli, skriðsund m/blöðkur.
12. okt. – 16. okt.	Sundfærni - þol	12 mín sund m frjálsri aðferð - leiktími
19. okt. – 23. okt.	Skólabak – rennsli, taktur	skrið, bringu, bak í upphitun. skólabak – rennsli, klára tak. bringusund.

26. okt. – 30. nóv.	Sundfærni - þol	frjálsaðferð, aldrei sama sunndaðferðin tvisvar í röð. Frjálst.
2. nóv. – 6. nóv.	Sundfærni - köfun	bringusund, skriðsund, baksund. Köfun 8m stíll.
9. nóv. – 13. nóv.	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
16. nóv. – 20. nóv.	Bringusund – skriðsund - færni	frjálst í upphitun, bringus. áherslu á rennsli, skriðsund m/blöðkur.
23. nóv. – 27. nóv.	Fótatök – bringusund – skólabaks.	frjálst upphitun, bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök
30. nóv. – 4. des.	Skólabak – rennsli, taktur	skrið, bringu, bak í upphitun. skólabak – rennsli, klára tak. bringusund.
7. des. – 11. des.	Fótatök - björgun	bringusund, skólabak, skriðfætur (kork), skriðfætur + armtak, skriðsund. Björgun m/félaga.
14. des. – 18. des.	Frjáls leikur	Leiktími
21. des. – 01. jan.	Jólafrí	

Vorönn

4. jan. – 8. jan.	Skriðsund – baksund m/blöðkur	bringusund í upphitun. Skriðsund m/blöðkum yfir og baksund til baka . Skólabaksund.
11. jan. – 15. jan.	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
18. jan. – 22. jan.	Sundfærni - þol	bringusund, skriðsund, skólabaksund, baksund
25. jan. – 29. jan.	Fótatök – bringusund – skólabaks.	frjálst upphitun, bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök
1. feb. – 5. feb.	Sundfærni - þol	bringusund, baksund, skriðsund, skólabaksund.
8. feb. – 12. feb.	Bringusund – skriðsund - tækni	bringusund, skriðsund m/blöðkum, skólabaksund
15. feb. – 19. feb.	Þolsund	Synda hvert sund í 3 mín. - Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund.
22. feb. – 26. feb.	Sundfærni - köfun	bringusund, skriðsund, baksund. Köfun 8m stíll.
1. mar – 5. mars	Bringusund – rennsli - stungur	bringusund áhersla á rennsli + tækni. stungur
8. mar. – 12. mar.	Sundfærni – tækni - þol	baksund. Bak yfir – skrið tilbaka m/blöðkum . Flugsunds fótatök m/blöðkum. bringusund.

15. mar. – 19. mar	Léttur tími – frjálst.	frjálsaðferð – frjálst.
22. mar. – 26.mar.	Fótatök - tækni	bringusund fætur, bringusund, skriðfætur, skriðsund, skólabakfætur, skólabak.
29. mar. – 2. apr.	Páskafri	
5. apr. – 9. apr.	Bringusund - skriðsund	bringusund. skriðfætur m/blöðkum. skriðsund m/blöðkum
12. apr. – 16. apr.	Sundfærni	bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund
19. apr. – 23. apr.	Þolsund	Synda hvert sund í 3 mín. - Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund.
26. apr. – 30. apr.	Sundfærni - köfun	bringusund, skriðsund, baksund. Köfun 8m stíll.
3. maí – 7. maí	Fótatök – bringusund – skólabaks.	frjálst upphitun, bringusundsfótatök m/kork, skólabakfótatök
10. maí – 14. maí	Sundfærni - þol	bringusund, baksund, skriðsund, skólabaksund.
17. maí – 21. maí	Skólabak – rennsli, taktur	skrið, bringu, bak í upphitun. skólabak – rennsli, klára tak. bringusund.
24. maí – 28. maí	Léttur tími – frjálst.	Frjáls aðferð – frjálst.
1. jún -	Frjáls tími	Leiktími
	Vordagar	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing	Vægi
Símat	Námsmat tekið jafnt og þétt yfir veturinn. Þættir sem liggja til grundvallar eru 6. sundstig, sem sjá má hér fyrir neðan ásamt þátttöku, ástundun og virkni nemandans.	
A	200m bringusund	
B	50m skólabaksund - stíll	
C	25m bringusund - tímataka	
D	25m baksund - stíll	
E	15m björgunarsund án félaga	
F	8m kafsund	

