



Námsgrein: Sund 1.bekkur

Vikustundir: 1 Kennari: Hólmfríður Fjóla Zoega Smáradóttir Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Ágúst	<ul style="list-style-type: none"> kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Aðlögun í vatni Köfunaræfingar Leikir Skriðsunds fótatök Baksundfótartök Stungur/hoppa út í laugina	Símat og mælingar
September	<ul style="list-style-type: none"> kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Bringusundfætur	Símat og mælingar
Október	<ul style="list-style-type: none"> kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Flöskusund Leikir Skriðsund Baksund Hver er maðurinn	Símat og mælingar



	<ul style="list-style-type: none"> • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu • farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu • farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Baksund Skriðsund Flotæfingar Mælingar	Símat og mælingar
Desember	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu • farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Fótatök, bak- og skriðsund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst Boðsund	Símat og mælingar
Janúar	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símat og mælingar



	<p>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</p>			
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu • farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Boðsund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Mars	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu • farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Rennibraut</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> • kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>



	<ul style="list-style-type: none"> farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
Maí	<ul style="list-style-type: none"> kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Frjálst	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.