



Námsgrein: Sund 3.bekkur

Vikustundir: 1      Kennari: Hólmfríður Fjóra Zoega Smáradóttir      Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Aðlögun í vatni Köfunaræfingar Leikir Skriðsunds fótatök og handartök Baksundfótartök	Símat og mælingar
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Stungur	Símat og mælingar



	<p>sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</p>			
Október	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Flöskusund Leikir Skriðsund æfingar Baksund Hver er maðurinn Þolsund</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Baksund Skriðsund Bringusund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>



Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Bak og skriðsund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst Boðsund	Símat og mælingar
Janúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Bringusund	Símat og mælingar
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Bringusund Skólabaksund Boðsund Mælingar	Símat og mælingar



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>			
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Rennibraut	Símat og mælingar
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Synt eftir áætlun Baksund Mælingar	Símat og mælingar



	sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.			
Maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögukafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt bringusund, skólabaksund, baksund, flugsundfætur og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Tileinki sér helstu samskiptareglur eins of að hlusta og fara eftir fyrirmælum. Farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Bringusund Skólabaksund Björgunasund Frjálst	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á [mentor.is](http://mentor.is) undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.