



Námsgrein: Sund 10.bekkur

Vikustundir: Kennari: Bjarni Rúnar Lárusson Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst-Maí	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. • notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. • sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. 			
Agúst	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Köfunaræfingar Leikir Skriðsundsfótatök Stungur/hoppa út í laugina	Símat og mælingar
September	<ul style="list-style-type: none"> • synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Fótatök, bak- og skriðsundsfótatök Stungur	Símat og mælingar



	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 			
Október	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Flöskusund Leikir Skriðsund æft Hver er maðurinn, sundleikur Þolsund Boðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símat og mælingar
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skólabaksund Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Flotæfingar Mælingar	Símat og mælingar
Desember	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	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"> • synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símat og mælingar



Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Boðsund Þolsund Mælingar	Símat og mælingar
Mars	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Baksund Stungur Rennibraut	Símat og mælingar
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Þolsund Stungur Mælingar	Símat og mælingar
Mái	<ul style="list-style-type: none"> • synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst	Símat og mælingar



--	--	--	--	--

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.