



Námsgrein: Sund 3.bekkur

Vikustundir: 1      Kennari: Ingibjörg Steinunn Sæmundsdóttir      Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Köfunaræfingar Leikir Skriðsunds fótatök og handatök Stungur/hoppa út í laugina	Símat og mælingar
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Stungur	Símat og mælingar
Október	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Flöskusund Leikir Skriðsund æft Hver er maðurinn, sundleikur Þolsund	Símat og mælingar



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>		<p>Boðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)</p>	
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skólabaksund Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Flotæfingar Björgunarsund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Fótatök, bak- og skriðsund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst Boðsund</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Janúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)</p>	<p>Símat og mælingar</p>



	<p>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</p>			
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Boðsund Þolsund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Baksund Stungur Rennibraut</p>	<p>Símat og mælingar</p>
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Þolsund Stungur Björgunarsund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>			
Maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>	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](http://mentor.is) undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.