



Námsgrein: Sund 5.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"> 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 Skriðsunds fótatök og handatök 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. gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Stungur	Símat og mælingar
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 notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum 	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 gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skólabaksund Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Flotæfingar Björgunarsund Mælingar	Símat og mælingar



	Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta sundleið.			
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 • notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum 	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



<p>Apríl</p>	<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 sunni stutta sundleið. 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Þolsund Stungur Björgunarsund Mælingar</p>	<p>Símat og mælingar</p>
<p>Mái</p>	<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 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst</p>	<p>Símat og mælingar</p>

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.