



Námsgrein: Sund 10.bekkur

Vikustundir: 1      Kennari: Bjarni Rúnar Lárusson      Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst	<ul style="list-style-type: none"> <li>gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</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>synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> <li>gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Stungur	Símat og mælingar
Október	<ul style="list-style-type: none"> <li>gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum</li> </ul>	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"> <li>gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</li> </ul>	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"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>• notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum</li> </ul>	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"> <li>• synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símat og mælingar
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Boðsund Þolsund Mælingar	Símat og mælingar
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Baksund Stungur Rennibraut	Símat og mælingar



<b>Apríl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunði stutta sundleið.</li> </ul>	<b>Sýnikennsla</b> <b>Verklegar æfingar</b> <b>Samvinnuverkefni</b>	<b>Leikir</b> <b>Köfunaræfingar</b> <b>Skriðsund</b> <b>Baksund</b> <b>Þolsund</b> <b>Stungur</b> <b>Björgunarsund</b> <b>Mælingar</b>	Símat og mælingar
<b>Mái</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> </ul>	<b>Sýnikennsla</b> <b>Verklegar æfingar</b> <b>Samvinnuverkefni</b>	<b>Leikir</b> <b>Köfunaræfingar</b> <b>Skriðsund</b> <b>Baksund</b> <b>Stungur</b> <b>Synt eftir áætlun (æfingarplan)</b> <b>Frjálst</b>	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.