



Námsgrein: Sund 4.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"> 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. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	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"> 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. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsunds fótatök Stungur	Símat og mælingar
Október	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Flöskusund Leikir Skriðsund æft Hver er maðurinn, sundleikur Þolsund	Símat og mælingar



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



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



	<ul style="list-style-type: none"> farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
Maí	<ul style="list-style-type: none"> 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. notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	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.