



Námsgrein: Sund 4.bekkur

Vikustundir: 1

Kennari: Bjarni Rúnar Lárusson

Samstarfsfólk: Anna Einarsdóttir

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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Köfunaræfingar Sundleikir Bringusunds armtök og fótatök Stungur/hoppa í laug	Símaat og mælingar
September	<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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Köfunaræfingar Sundleikir Bringusunds armtök og fótatök Stungur/hoppa í laug	Símaat og mælingar
Október	<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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Bak- og skriðsundsfótatök Stungur	Símaat og mælingar
November	<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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Flöskusund Leikir Skriðsund æft Hver er maðurinn, sundleikir Þolsund Boðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símaat og mælingar



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
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 • gert sér grein fyrir mikilvægi • öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni 	Sýnikennsla Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skólabaksund Skriðsund Synt eftir áætlun (æfingarplan) Flotæfingar Björgunarsund Mælingar	Símaat og mælingar
Janúar	<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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Fótatök, bak- og skriðsund Stungur Synt eftir áætlun (æfingarplan) Frjálst Boðsund	Símaat og mælingar
Febrúar	<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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Stungur Skriðsund Baksund Þolsund Synt eftir áætlun (æfingarplan)	Símaat 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 Verklega æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Stungur Boðsund Þolsund Mælingar	Símaat og mælingar



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
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 Synt eftir áætlun (æfingarplan) Baksund Stungur Rennibraut	Símaat og mælingar
Mái	<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 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Leikir Köfunaræfingar Skriðsund Baksund Þolsund Stungur Björgunarsund Mælingar	Símaat og mælingar

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.