

SUND

1. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng	*Farið yfir reglur + aðlögun án kúts. *Aðlögun. Venjast vatninu og farið í leiki. *Aðlögun/áhersla að fá alla í kaf + leikir *Aðlögun/flotæfingar *Skipulagður leikjatími/eltिंगaleikir-kafleikir *Aðlögun/flotæfingar með kút/án kúts og öndunaræfingar.	*munnlegt *sjónrænt *bein kennsla *sýnikennsla	*1.b sundstígs æfingar út árið: *Öndunaræfingar 10x *Flotæfingar á bringu eða baki með eða án hjálpartækja *Skriðsundsfaetur við bakka með eða án hjálpartækja *Bringufætur við bakka með eða án hjálpartækja *Ganga með andlit í kafi 2-2.5m eða lengra
október	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng	*Haldið áfram að vinna í önduninni/aðlögun og farið í skriðsundsfótatökin. *Flotæfingar á baki + leikir *Flotæfingar + lega í vatninu *Haldið áfram að vinna í öndun + skriðsundsfótum.		*Fara eftir umgengisreglum í búningsklefa og sundlaug.
nóvember	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu	*Kennt að vinna á brautum eftir númerum (langsum) +leikir *Farið verður í bringusundsfótatökin +leikir		

	*leikföng	*Bringufætur/skriðfætur *Könnun á getu nemenda + leikir
desember	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng	*Skipulagðir leikir *Frjáls tími nemenda
janúar	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng	*Upprifjun öndun/flot/fætur *Fótatökin æfð skrið/bringa +leikir *Flotæfingar á baki/straumleikur *Skipulagðir leikir kennara
febrúar	*sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng	*Frekari þjálfun í samhæfðu skriðsundi hendur/fætur *Unnið á stöðvum /nemendur læra að vinna á stöðvum ákv. verkefni *Unnið á brautum ákv. Verkefni í ákveðin tíma. Áhersla á legu/fætur með og án hjálpartækja



mars	<ul style="list-style-type: none"> *sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng 	<ul style="list-style-type: none"> *Skipulagðir leikir og frjáls tími *Ýmsar flotæfingar á maga og baki *Áhersla á fótatök bringu/skrið. Einnig verður farið í skólabaksundsfætur 				
april	<ul style="list-style-type: none"> *sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng 	<ul style="list-style-type: none"> *Unnið á brautum /ákv. verkefni *Unnið með froskalappir +leikir *Skipulagðir leikir kennara 				
Mai/júní	<ul style="list-style-type: none"> *sundlaug * sundkútar * sundgleraugu *leikföng 	<ul style="list-style-type: none"> *Könnun/próf *Leikir *Leikir/kafleikir *Frjáls tími 				
Hæfnieinkunn		★ Framúrskarandi	✔ Hæfni náð	◇ Á góðri leið	⦿ Þarfnast þjálfunar	✘ Hæfni ekki náð

SUND

2. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun flot/skriðfætur leikur</p> <p>*Áhersla á skriðfætur og lega í vatninu löguð</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans/straumur og fl.</p> <p>*Áhersla á bringusundið/hendur/fætur</p> <p>*Áhersla á skólabaksundsætur/bringufætur</p> <p>*Stöðvabjálfun ákv. Verkefni</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*bein kennsla</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*2. b sundstigs æfingar út árið:</p> <p>*Marglyttuflot, með því að rétta úr sér</p> <p>*Spyrna frá bakka og rennsli með andlit í kafi a.m.k 2,5m</p> <p>*Hoppa af bakka í grunna laug.</p> <p>*10m bringusund með eða án hjálpartækja.</p> <p>*10m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja</p> <p>*8m skriðsundsfótatök (armar teygðir fram) með eða án hjálpartækja</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningsklefa og sundlaug.</p>
október		<p>*Frjáls tími</p> <p>*Unnið í bringusundinu hendur/fætur samhæfðu bringusundi</p> <p>*Skólabaksundsætur /handartökin sýnd og prufuð.</p> <p>*Áhersla á flotæfingar/Marglyttuflot</p>		
nóvember		<p>*Unnið á stöðvum/ áhersla á fótatök bringa/skrið/baks.fætur</p>		

		<p>*Skipulagðir leikir kennarans</p> <p>*Unnið með númerum/flot/lega skriðs.fætur/hendur baks.fætur</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á samhæft bringusund/skólabaks.f</p>
desember		<p>*könnun</p> <p>*Frjáls leikur</p>
janúar		<p>*Upprifjun flot/bringufætur</p> <p>*Stöðvabjálfun unnið í ákv. tíma Áhersla á samhæft sund í bringu.</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á fótatök í skóla/bringu/skrið</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p>
febrúar		<p>*Áhersla á flotæfingar/Marglyttuflot +leikir</p> <p>*Unnið með númerum/skrið/bakf. tækniæfingar</p> <p>*Leikir /köfunarleikir/straumleikur</p>





		*Áhersla á baksundsfætur/skólabaksundsfætur				
mars		*Unnið á brautum/áhersla á skriðs fætur + hendur /bringu hendur + fætur *Stöðvopjálfun/áhersla á baksfætur/skólabakfætur/köfun *Ýmsar þrautæfingar t.d standa á höndum/handahlaup og leikir				
april		*Samsett sund /Bringusund/skriðs.ein og ein ferð í einu/þvert á laug. *Könnun nemenda *Frjáls tími				
Mai/júní		* Flotæfingar magi/bak með án hjálpartækja *Próf *Skipulagðir leikir kennarans *Frjáls tími				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð

SUND

3. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun/flot/skriðfætur/hendur</p> <p>*Upprifjun/bringa/hendur/fætur skólabaksunds fætur</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans/straumur og fl.</p> <p>*Áhersla á bringusund/hendur/fætur/baksunds fætur</p> <p>*Áhersla á fótatök skólabaks/bringu</p> <p>*Stöðvopjálfun ákv. Verkefni</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*bein kennsla</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*3. b sundstigsæfingar úr árið:</p> <p>*12m bringusund</p> <p>*12m skólabaksund með eða án hjálpartækja</p> <p>*8m skriðsunds fótatök andlit í kafi armar teygðir fram</p> <p>*6m baksunds fætur með eða án hjálpartækja</p> <p>*köfun eftir hlut á 1-1,5m dýpi</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningsklefa og sundlaug.</p>
október		<p>*Frjáls tími</p> <p>* Bringusund hendur/fætur samhæft bringusund/skólab/hendur/fætur</p> <p>*.Unnið á brautum/samhæft sund bringu/skrið</p> <p>*Áhersla á flotæfingar +leikir</p>		
nóvember		<p>*Unnið á stöðvum/ áhersla á fótat. og legu bringa/skrið/baks.fætur</p>		

		<p>*Skipulagðir leikir kennarans</p> <p>*Unnið með númerum/flot/lega skriðs.fætur/hendur baks.fætur</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á samhæft bringusund/skólabaksund</p>
desember		<p>*könnun</p> <p>*Frjáls leikur</p>
janúar		<p>*Upprifjun flot/bringusund</p> <p>*Stöðvabjálfun unnið í ákv.tíma Áhersla á samhæft sund í bringu.og skólabaksundi</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á fótatök í bak/skrið/skóla</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p>
febrúar		<p>*Áhersla á flotæfingar/tvímenningsæfingar með núðlum + leikir</p> <p>*Unnið með númerum/skrið/bakf. Tækniaefingar (þvert á laug)</p> <p>*Leikir /köfunarleikir/straumleikur</p>






		*Áhersla á baksundsfætur/skólabaksundsfætur				
mars		*Unnið á brautum/áhersla á skriðs fætur + hendur /bringu hendur + fætur *Stöðvopjálfun/áhersla á baksfætur/skólabakfætur/köfun *Ýmsar þrautæfingar t.d standa á höndum/handahlaup og leikir				
april		*Samhæft/Bringusund/skrið s.ein og ein ferð í einu/þvert á laug. *Könnun nemenda *Frjáls tími				
Mai/júní		* Flotæfingar magi/bak + leikir *Próf *Skipulagðir leikir kennarans *Frjáls tími				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð

SUND

4. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun/skrið/bringa/skólabaks.</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans/straumur og fl.</p> <p>*Áhersla á öndun í bringusund/baksundsfætur/hendur</p> <p>*Áhersla á skólabaks/hendur/fætur/bringusund</p> <p>*Stöðvafjálfun ákv. verkefni</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*bein kennsla</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*4. b sundstigsæfingar út skólaárið:</p> <p>*25m bringusund</p> <p>*12m skólabaksund</p> <p>*12m skriðsund með eða án hjálpartækja</p> <p>*12m baksund með eða án hjálpartækja</p> <p>*læra að stinga sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningklefa og sundlaug.</p>
október		<p>*Frjáls tími</p> <p>* Bringusund samhæft/skólab./hendur/fætur</p> <p>*.Unnið á brautum/samhæft sund bringu/skrið</p> <p>*Áhersla á flotæfingar/tvímenningsæfingar + leikir</p>		
nóvember		<p>*Unnið á stöðvum/ áhersla á fótat. og legu bringa/skrið/baks.fætur</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p>		

		<p>*Unnið með númerum/flot/lega skriðs.fætur/hendur baks.fætur /hendur</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á samhæft bringusund/skólabaksund</p>
desember		<p>*könnun</p> <p>*Leikir</p> <p>*Frjáls leikur</p>
janúar		<p>*Upprifjun skrið/bringa/baksund</p> <p>*Stöðvabjálfun unnið í ákv. tíma Áhersla á samhæft sund í bringu/skóla/skrið</p> <p>*Unnið á brautum/áhersla á fótatök í bak/skrið/skóla</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p>
febrúar		<p>*Leikir</p> <p>*Unnið með númerum/skrið/bakf. Tækniæfingar (þvert á laug)</p> <p>* /köfunarleikir/straumleikur</p> <p>*Áhersla á baksund/skólabaksund</p>






mars		<p>*Unnið á brautum/áhersla á skriðs fætur + hendur /bringu hendur + fætur</p> <p>*Stöðvapjálfun/áhersla á baksfætur/skólabakfætur/köfun</p> <p>*Ýmsar þrautaæfingar t.d standa á höndum/handahlaup og leikir</p>				
april		<p>*Samhæft/Bringusund/skriðs. ein og ein ferð í einu/þvert á laug.</p> <p>*Könnun nemenda</p> <p>*Frjáls tími</p>				
Mai/júní		<p>*Leikir</p> <p>*Próf</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p> <p>*Frjáls tími</p>				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð

SUND

5. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun/skrið/bringa/skólabaksund</p> <p>*Upprifjun/Tækni í öllum sundaðferðum áhersla á fótatök</p> <p>*Áhersla á öndun í skriðsundi og legu/Tækni/Skulling.</p> <p>*Áhersla á skólabaks/hendur/fætur/bringusund/rennsli</p> <p>*Tækni í skriðsundi/Froskalappir</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*5. b sundstigsæfingar úr skólaárið:</p> <p>*15mín bringusund/ 100m lágmark gefur 5,hver 25m hækkar eink. 0,5</p> <p>*25m skólabaksund</p> <p>*25m skriðsund(með sundfitum)</p> <p>*12m baksund</p> <p>*Troða marvaða í 20-30sek</p>
október		<p>*Þol 15mín próf/bringusund</p> <p>* Frjáls tími</p> <p>*.Bringa/bak/skrið/áhersla á stungur</p> <p>*Tækni í skrið/bringu</p>		<p>*10m flugsundsfaetur með eða án hjálpartækja</p> <p>*Stunga af bakka sækja hlut 1-2m dýpi eftir 5m sund</p>
nóvember		<p>*Tækni í bringu/áhersla á kafsund og marvaða</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p> <p>*Stöðvabjálfun/marvaði/kafsund</p> <p>Stunga/bringa/skrið</p>		<p>* Fatasund</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningsklefa og sundlaug.</p>

		*Tækni í bringu/skólabak/baksundi
desember		*könnun *Leikir *Frjáls leikur
janúar		* Tækni í bringu og skólabaks/rennsli *þolsund *Tækni í skrið/bringu/bak *Marvaði/kafsund/stunga + leikir
febrúar		*könnun * þol 15mín próf/bringusund * Skipulagðir leikir kennarans *Skriðsund/froskalappir
mars		*Leikir/frjáls leikur * Tækni bringa/rennsli/skrið/öndun * Tækni skrið/skóla/baks
april		* Leikir * Tækni bringa/skrið *skólabak/marvaði/kafs/stunga






		*Þolsund				
Mai/júní		*Leikir *Próf *Skipulagðir leikir kennarans *Frjáls tími				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð

SUND

6. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun/Tækni í öllum sundaðferðum</p> <p>*Tækni í bringu/skrið/björgunarsund</p> <p>*Tækni í bringu/bak/æfa stungur</p> <p>*Áhersla á öndun í skriðsundi og legu/Tækni/Skulling (smyrja vatnið)</p> <p>*Áhersla á skólabaks/hendur/fætur/bringusund/rennsli</p> <p>*Tækni í skriðsundi/Froskalappir</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*6. b sundstigsæfinagr út skólarið:</p> <p>*20mín bringusund/200m lágmark gefur 5,hver 25m hækkar eink. 0,5</p> <p>*50m skólabaksund stíll</p> <p>*25m skriðsund stíll</p> <p>*25m baksund stíll</p> <p>*Tímataka: - 25m bringusund/innan 34 sek.</p> <p>*15m björgunarsund án félaga.</p> <p>*Kafsund 8m</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningsklefa og sundlaug.</p>
október		<p>*Þol 20mín próf/bringusund</p> <p>* Frjáls tími</p> <p>*.Bringa/Skrið/sprettir ,æfa hraðabreytingar</p> <p>*Tækni í skrið/bringu/Björgunarsund</p>		
nóvember		<p>*Tækni í bringu/áhersla á kafsund og marvaða</p> <p>*Tímataka bringa + leikir</p> <p>*Stöðvápjálfun/marvaði/kafsund</p> <p>Stunga/bringa/skrið</p>		

		*Tækni í bringu/skólabak/baksundi
desember		*könnun *Leikir *Frjáls leikur
janúar		* Tækni í bringu og skólabaks/rennsli *þolsund *Sprettir effir klukku/bringa/skrið *Marvaði/kafsund/stunga + leikir
febrúar		*könnun/Tímataka/Bringa * þol 20mín próf/bringusund * Skipulagðir leikir kennarans *Skriðsund/froskalappir
mars		*Leikir/frjáls leikur * Tækni bringa/rennsli/skrið/öndun * Tækni skrið/skóla/baks/kafsund
april		* Leikir * Tækni bringa/skrið






		*skólabak/marvaði/kafs/ stunga				
		*þolsund				
Mai/júní		*leikir				
		*Próf				
		*Skipulagðir leikir kennarans				
		*Frjáls tími				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð

SUND

7. BEKKUR

Tímabil	Námsefni	Inntak	Kennsluhættir	Námsmat
ágúst/sept		<p>*Upprifjun/Tækni í öllum sundaðferðum</p> <p>*Tækni í bringu/skrið/björgunarsund í</p> <p>*Þolsund</p> <p>*.Sprettir/Bringa/skrið klukkan notuð</p> <p>*Áhersla á /bringusund/rennsli/skriðs/öndun og lega.</p> <p>*Tækni í skriðsundi/froskalappir</p>	<p>*munnlegt</p> <p>*sjónrænt</p> <p>*sýnikennsla</p>	<p>*7. b sundstigsæfingar út skólarið:</p> <p>*20mín bringusund/300m lágmark gefur 5, hver 25m hækkar eink 0,5</p> <p>*8m kafsund</p> <p>*50m skólabaksund</p> <p>*25m baksund</p> <p>*Tímataka: - 50m bringusund innan 74sek. - 25m skriðsund innan 32 sek.</p> <p>*15m björgunarsund með jafningja</p> <p>* Fara eftir umgengisreglum í búningklefa og sundlaug.</p>
október		<p>*Þol 20mín próf/bringusund</p> <p>* Frjáls tími</p> <p>*.Áhersla á /bringusund/rennsli/skriðs/öndun og lega.</p> <p>*Tímataka/Bringa/skrið</p>		
nóvember		<p>*Tækni í bringu/áhersla á kafsund og björgunarsund</p> <p>*Skipulagðir leikir kennarans</p> <p>* 800m sund/frjáls aðferð</p> <p>*Tækni í bringu/skólabak/baksundi</p>		

desember		<ul style="list-style-type: none"> *könnun *Leikir *Frjáls leikur
janúar		<ul style="list-style-type: none"> * Tækni í bringu /rennsli/taktur/skriðs/lega/öndun *Tækni í skrið/bringu/bak *Áhersla á kafsund/marvaða/stungur + leikir *þolsund
febrúar		<ul style="list-style-type: none"> *Tækni bringa/skrið/baks * þol 20mín próf/bringusund * Skipulagðir leikir kennarans *Skriðsund/froskalappir
mars		<ul style="list-style-type: none"> *Tímataka /Bringa/skrið * Tækni bringa/rennsli/skrið/öndun * Tækni skrið/skóla/baks
april		<ul style="list-style-type: none"> * 400m+Leikir * Tækni bringa/skrið *skólabak/marvaði/kafs/stunga

		*þolsund 800m /frjáls aðferð				
Mai/júní		*leikir *Próf *Skipulagðir leikir kennarans *Frjáls tími				
Hæfnieinkunn		 Framúrskarandi	 Hæfni náð	 Á góðri leið	 Þarfnast þjálfunar	 Hæfni ekki náð