

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



Haust 2022, mánuður	Viðfangsefni	Kennsluáferðir	verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
ágúst	Farið yfir reglur á sundstað	Sýnikennsla	Stöðvar	- Þekkir og fer eftir reglum í sundi	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Staðan tekin: Flot, Pol, Fer í kaf, fótatök.	Staðan tekin hjá 1 bekk.	Stöðvar	- Hreyfifærni í sundi - Marglyttuflot á baki og bringu (1b) - Getur farið með andlit í kaf (1b) - Getur gert Bringusundsfótatök við bakka(1b) - Getur gert skólabaksfótatök við bakka (1b) - Getur gert skriðsundsfótatök við bakka (1b) - Getur gert baksundsfótatök við bakka (1b) - Getur farið með andlit í kaf (1b)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Baksund Skólabaksund	Staðan tekin hjá 2-4 bekk.	Sýnda hringi	- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Flýtur í stjörnuvísingstöðu á baki og bringu. (2b) - Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b) - 16 m Bringusund. (3b.) - 16 m Skriðsund. (3b.) - 16 m Baksund. (3b.) - 16 m Skólabaksund. (3b.) - Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksun d Baksund	Sýnikennsla	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksun d	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



	Baksund Stunga Köfun			<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflot á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
september	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	
	Skólabaksund d Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund d Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnufisksstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Elíths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að synda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
Október	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksun d Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.

				- 20 m Skólabaksund. (4b.)	
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none"> - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Marglyttuflot á baki og bringu (1b) - Getur farið með andlit í kaf (1b) - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Flýtur í stjörnuflot á baki og bringu. (2b) - Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b) - 16 m Bringusund. (3b.) - 16 m Skriðsund. (3b.) - 16 m Baksund. (3b.) - 16 m Skólabaksund. (3b.) - Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.) - 20 m Bringusund. (4b.) - 20 m Skriðsund. (4b.) - 20 m Baksund. (4b.) - 20 m Skólabaksund. (4b.) - Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.) 	Símat og „próf“ eftir þörfum
Nóvember	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none"> - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b) 	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	
	Skólabaksund d Baksund	Sýnikennsla	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund d Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflot á baki og bringu. (2b)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.

				<ul style="list-style-type: none">- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
Desember	Bringusund Skriðsund Baksund Skólabaksund	Staðan tekin	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflögu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að synda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



Bringusund Skriðsund Skólabaksund d Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflotsstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
Frjáls leikur og rennibrautir				

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Elíths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



Vor 2023, Mánudagur	Viðfangsefni	Kennsluáðferðir	verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
janúar	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



	Stunga Köfun			<ul style="list-style-type: none">- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflísstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
febrúar	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				- 20 m Skriðsund. (4b.)	
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflísstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
mars	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



	Skólabaksund Baksund Stunga Köfun			<ul style="list-style-type: none">- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaks fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnu fisksstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
apríl	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Sýnda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflögu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



				<ul style="list-style-type: none">- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
maí	Skriðsund Bringusund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Bringusund. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum
	Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Synda hringi	<ul style="list-style-type: none">- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)- Getur gert skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.

	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund Stunga Köfun	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none"> - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Marglyttuflot á baki og bringu (1b) - Getur farið með andlit í kaf (1b) - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b) - Flýtur í stjörnuflögu á baki og bringu. (2b) - Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b) - 16 m Bringusund. (3b.) - 16 m Skriðsund. (3b.) - 16 m Baksund. (3b.) - 16 m Skólabaksund. (3b.) - Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.) - 20 m Bringusund. (4b.) - 20 m Skriðsund. (4b.) - 20 m Baksund. (4b.) - 20 m Skólabaksund. (4b.) - Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.) 	Símat og „próf“ eftir þörfum
júní	Bringusund Skriðsund Skólabaksund Baksund	Sýnikennsla	Stöðvar	<ul style="list-style-type: none"> - Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) - Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b) 	Símat og „próf“ eftir þörfum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Sund

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla í sundi fer eftir getu nemanda. Þegar að kennari sér að börnin eru tilbúin til að halda áfram og reyna við erfiðari sund er það gert. Því er ekki gert ráð fyrir að 1. Bekkur fer að sýnda skriðsund t.d. þó svo að þau æfa fótatökin.



Stunga Köfun			<ul style="list-style-type: none">- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)- Getur farið með andlit í kaf (1b)- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)- Flýtur í stjörnuflísstöðu á baki og bringu. (2b)- Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)- 16 m Bringusund. (3b.)- 16 m Skriðsund. (3b.)- 16 m Baksund. (3b.)- 16 m Skólabaksund. (3b.)- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)- 20 m Bringusund. (4b.)- 20 m Skriðsund. (4b.)- 20 m Baksund. (4b.)- 20 m Skólabaksund. (4b.)- Stunga úr kroppstöðu við bakka eða stiga. (4b.)	
Frjáls leikur og rennibrautir				