

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022



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 2019, mánuður | Viðfangsefni                                 | Kennsluáætlun              | 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, Þol, Fer í kaf, fótatök. | Staðan tekin hjá 1 bekk.   | Stöðvar      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hreyfifærni í sundi</li> <li>- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)</li> <li>- Getur farið með andlit í kaf (1b)</li> <li>- Getur gert Bringusundsfótatök við bakka (1b)</li> <li>- Getur gert skólabaksfótatök við bakka (1b)</li> <li>- Getur gert skriðsundsfótatök við bakka (1b)</li> <li>- Getur gert baksundsfótatök við bakka (1b)</li> <li>- Getur farið með andlit í kaf (1b)</li> </ul>  | Símat og „próf“ eftir þörfum |
|                     | Bringusund Skriðsund Baksund Skólabaksund    | Staðan tekin hjá 2-4 bekk. | Sýnda hringi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li> <li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li> <li>- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li> <li>- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li> <li>- Flýtur í stjörnuflakstök á baki og bringu. (2b)</li> <li>- Getur farið með andlit í kaf og spyrnt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)</li> <li>- 16 m Bringusund. (3b.)</li> <li>- 16 m Skriðsund. (3b.)</li> <li>- 16 m Baksund. (3b.)</li> <li>- 16 m Skólabaksund. (3b.)</li> <li>- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)</li> </ul> | Símat og „próf“ eftir þörfum |

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022



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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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



# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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.



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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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.



# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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.



| Vor 2020, Mánuður | Viðfangsefni   | Kennsluáætlun erðir | verkefni     | Hæfniviðmið   | Námsmat                      |
|-------------------|--|---------------------|--------------|---|------------------------------|
| janúar            | Skriðsund<br>Bringusund                                      | Sýnikennsla         | Synda hringi | <ul style="list-style-type: none"><li>- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- 16 m Skriðsund. (3b.)</li><li>- 16 m Bringusund. (3b.)</li><li>- 20 m Bringusund. (4b.)</li><li>- 20 m Skriðsund. (4b.)</li></ul> | Símat og „próf“ eftir þörfum |
|                   | Skólabaksund<br>Baksund                                      | Sýnikennsla         | Synda hringi | <ul style="list-style-type: none"><li>- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- 16 m Baksund. (3b.)</li><li>- 16 m Skólabaksund. (3b.)</li><li>- 20 m Baksund. (4b.)</li><li>- 20 m Skólabaksund. (4b.)</li></ul>         | Símat og „próf“ eftir þörfum |
|                   | Bringusund<br>Skriðsund<br>Skólabaksund<br>Baksund<br>Stunga | Sýnikennsla         | Stöðvar      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Getur gert Bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert baksundsfótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)</li></ul>   | Símat og „próf“ eftir þörfum |

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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.



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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022



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<br>d<br>Baksund   | Sýnikennsla | Sýndu hringi | <ul style="list-style-type: none"><li>- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja. (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- 16 m Baksund. (3b.)</li><li>- 16 m Skólabaksund. (3b.)</li><li>- 20 m Baksund. (4b.)</li><li>- 20 m Skólabaksund. (4b.)</li></ul>   | Símat og „próf“<br>eftir þörfum |
| Bringusund<br>Skriðsund<br>Skólabaksund<br>d<br>Baksund<br>Stunga<br>Köfun | Sýnikennsla | Stöðvar      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja (1b)</li><li>- Marglyttuflot á baki og bringu (1b)</li><li>- Getur farið með andlit í kaf (1b)</li><li>- Getur gert Bringusunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert skólabaksfótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert skriðsunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Getur gert baksunds fótatök með eða án hjálpartækja 16 m. (2b)</li><li>- Flýtur í stjörnuflögu á baki og bringu. (2b)</li><li>- Getur farið með andlit í kaf og spyrrt sér frá bakka og rennt a.m.k. 2.5 m. (2b)</li><li>- 16 m Bringusund. (3b.)</li><li>- 16 m Skriðsund. (3b.)</li><li>- 16 m Baksund. (3b.)</li><li>- 16 m Skólabaksund. (3b.)</li><li>- Kafar eftir hlut á 1.5 m dýpi. (3b.)</li><li>- 20 m Bringusund. (4b.)</li></ul> | Símat og „próf“<br>eftir þörfum |

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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



# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022



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

# Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

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.



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