

## Kennsluáætlun 2020-2021

**Fag: Sund**

**Bekkur: 4.bekkur**

**Kennarar: Drífa Lind og Steinunn**

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. <b>25. ág. Skólasetning</b>	<p><b>Að nemandi geti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt.</li> <li>Tekið þátt í leikjum í vatni.</li> <li>Synt bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> <li>Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> </ul>	Farið yfir helstu reglur sem gilda í sundlauginni. Frjáls leikur.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.		Upprifjun á bringu-, skólabak-, skrið-, og baksundi.
Vika 3 7.-11.sept. <b>Dagur læsis</b>		Áhersla á bringusundsfótatök, handatök og rennsli. Skólabaksundsfótatök.
Vika 4 14.-18.sept. <b>16/9 Dagur íslenskrar náttúru</b> <b>19.-20/9 samr.próf í 7.bekk</b>		Áhersla á Skólabaksund legu og takt. Bringusund.
Vika 5 21.- 25.sept. <b>24. – og 25. sept.</b> <b>Samræmd próf í 7. bekk</b>		Bringusund. Stöðvar : Stunga, spyrna í bakka, kafa, eltingarleikur.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. <b>30. sept. og 1. okt.</b> <b>Samræmd próf í 4. bekk</b> <b>2. okt. starfsdagur</b>		Áhersla á skólabaksundshendur, fætur og legu. Bringusund. Fjár sjóðsleikur.
Vika 7 5. - 9.okt.		Áhersla á skólabaksund hendur,fætur og takt. Skólabaksund ½ laug / leikir ½ laug.
Vika 8 12. - 16.okt. <b>14. og 15. okt.</b> <b>Fjölgreindaleikar</b>		Bringusund/Rattleikur.
Vika 9 19.- 23.okt. <b>Vetrarleyfi 22.-23. okt.</b>		Leikstöðvar.
Vika 10 26.okt – 30. nóv. <b>28. okt. starfsdagur</b>		Áhersla á skriðsundsfótatök legu- og öndun. Baksund.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Skriðsundsfóta- og handatök. Áhersla á veltu og andlit í kafi og arma teygða fram. Notum blöðkur. Baksund.
Vika 12 9. - 13.nóv.		Áhersla á baksund handa- og fótatök. Notum blöðkur.

<b>11. nóv. foreldraviðtöl</b>		
Vika 13 16.-20.nóv. <b>16. nóv. Dagur íslenskrar tungu</b> <b>20. okt. Dagur mannréttinda</b>		Áhersla á skriðsund. Hendur fætur og öndun. Notum blöðkur
Vika 14 23.-27.nóv. <b>27. nóv. Skreytingadagur</b>		Áhersla á bringusundsfóta- og handatök og rennsli. Skólabaksund.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. <b>1. des. Fullveldisdagurinn</b>		Námsmat.
Vika 16 7. - 11.des.		Námsmat.
Vika 17 14.-18. des. <b>18. des. Jólaböll</b>		Frjáls leikur.
Jólaleyfi		Frí
Vika 18 4.-8 .jan. <b>4. jan. starfsdagur</b>		Upprifjun á helstu reglum. Bringusund. Stöðvar: Eltिंगaleikur, stunga, kafa, núðlur.
Vika 19 11.-15. jan. <b>(15. jan. annaskil)</b>		Áhersla á bringusund, legu,rennsli og öndun. Skólabaksund.
Vika 20 18. - 22.jan.		Áhersla á bringusund, legu, rennsli og öndun. Spyrna í bakkann og láta sig renna. Fjár sjóðsleikur.
Vika 21 25. - 29.jan.		Áhersla á skólabaksund, hendur, fætur takt og legu. Kafleikir.
Vika 22 1.-5. feb. <b>4. feb. Starfsdagur</b> <b>7. feb.Dagur</b> <b>stærðfræðinnar</b>		Áhersla á skriðsund, legu, öndun og handatak. Baksund, handatak, fótatak og lega.
Vika 23 8.-12. feb. <b>10. feb. Foreldraviðtöl</b>		Ratleikur.
Vika 24 15. - 19. feb. <b>17. feb. Öskudagur</b>		Áhersla á skriðsund, legu, öndun og handatak. Baksund, handatak,fótatak og lega.
Vika 25 22. - 26. feb. <b>22. og 23. feb. Vetrarleyfi</b>		Áhersla á bringusund, öndun og rennsli. Polsund.
Vika 26 1. – 5. mars		Stöðvar: Stunga, frjáls leikur, köfun og slökun.

Vika 27 8. - 12. mars <b>8. – 9. og 10. mars</b> <b>Samræmd próf 9.</b> <b>bekkur</b>	Áhersla á skólabaksund, hendur, fætur takt og legu. stafakapphlaup.
Vika 28 15. - 19. mars	Æfum allar sunndaðferðir í heild sinni með áhersluatriðum.
Vika 29 22. - 26. mars	Námsmat.
Páskaleyfi	Leiktími.
Vika 30 6. – 9. apríl <b>6. apr. Annar í</b> <b>páskum</b>	Frí.
Vika 31 12. - 16. apríl	Áhersla á bringusund, öndun og rennsli. Þolsund.
Vika 32 19. – 23. apríl <b>22. apr.</b> <b>Sumardagurinn</b> <b>fyrsti</b> <b>23. apr. Starfsdagur</b>	Stöðvar: Stunga, rennsli, eltingaleikur og köfun.
Vika 33 26. – 30. apríl	Áhersla á bringusund hendur, fætur, rennsli og takt.
Vika 34 3. – 7. maí	Skriðsund með blöðkum áhersla á legu, öndun og handatak. Baksund, fótatök og lega.
Vika 35 10. – 14. maí <b>13. maí</b> <b>Uppstigningardagur</b>	Skriðsund með blöðkum áhersla á legu, öndun og handatak. Áhersla á baksund, fótatök, handatök og lega. Án blaðkna.
Vika 36 25.-29. maí	Æfum allar sunndaðferðir í heild sinni með áhersluatriðum.
Vika 37 17. – 21. maí	Leiktími.
Vika 38 24. – 28. maí <b>24. maí Annar í</b> <b>hvítasunnu</b>	Lágafellssleikar.
Vika 39 31. maí – 4. júní	Skólaslit.
Vika 40 7. – 11. júní <b>7. – 8. jún.</b> <b>Lágafellssleikar/</b> <b>Höfðabergsleikar</b> <b>9. jún. Skólaslit</b>	

## Námsmat:

- Í lok skólaárs er stefnt að því að nemendur ljúki hæfniviðmiðum 4.bekkjara. Gefið er fyrir með umsögninni hæfniviðmiðum lokið / ólokið.
- **Hæfniviðmið 4.bekkjara / 4. sundstig.**
- 25m bringusund
- 15m skólabak
- 12m skriðsund með eða án hjálpartækja
- 12m baksund með eða án hjálpartækja
- Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga
- Hefur fengið fræðslu varðandi öryggi á sundstöðum og mikilvægi hreinlætis.
- Virkni og vinnusemi.

**Kennsluaðferðir:** Innlögn frá kennara, umræður, verkleg kennsla og sýnikennsla. Notum stöðvabjálfun og leiki til að brjóta upp hefðbundnar kennsluaðferðir.