

# Sund 4. bekkur 2021 - 2022

---

## Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum með og án hjálpartækja. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri rétta sundtækni í þeim sundstíl sem við á hverju sinni.

Notast er við ýmis hjálpartæki við kennsluna svo sem kork, núðlur og blöðkur(froskalappir).

Í hverri kennslustund er farið yfir og kenndar tæknilegar æfingar tengdar þeirri stílaðferð sem er á áætluninni hverju sinni.

## Námsáætlun

### Skólaárið 2021 - 2022

#### Haustönn 2021

**23. - 27 ágúst.** Kynning á námsþáttum í sundi hjá 4 bekk og leikir.

**Hæfniviðmið:** Getur farið eftir öryggis-,skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

**30. - 3. sept.** Flot, rennsli og skriðsundsfótatök. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**6. - 10. sept.** Skriðsund með sundfitum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**13. - 17. sept.** Mat(aðeins viðmiðunarmat) á skriðsundi og frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Getur farið eftir öryggis-,skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**20. - 24. sept.** Flot á baki og baksundsfótatök. Áhersla lögð á rétta legu í vatninu liggjandi á bakinu þannig að öndun verði sem áreynslulaus við framkvæmd sundstíls. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

**27. - 1. okt.** Baksund með sundfitum.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja.

**4. - 8. okt.** Leikir og mat(viðmiðunarmat) á baksundi.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

**11. – 15. okt.** Skólabaksund. Áhersla lögð tímasetningar í handa og fótatökum.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur synt 15 m skólabaksund.

**18. – 22. okt.** Skólabaksund með áherslu á fótatök.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur synt 15 m skólabaksund. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

**25. – 29. okt.** Vetrarfrí.

**1. – 5. nóv.** Bringusund með áherslu á fótatök og rennsli. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun. Getur synt 25 m bringusund.

**8. – 12. nóv.** Leikir og bringusund.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun. Getur synt 25 m bringusund.

**15. – 19. nóv.** Stöðvar. Unnið er á 3 stöðvum í bringu-, skólabak- og skriðsundi.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja. Getur synt 75 m þolsund.

**22. – 26. nóv.** Teningaleikur með bringu og skólabaksundæfingum.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**29. – 3. des.** Mat tekið í bringu og skólabaksundi.

Hæfniviðmið: Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**6. – 10. des.** Mat klárað hjá þeim sem eiga það eftir og frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja.

**13. – 17. des.** Teningaleikur með öllum sundaðferðum sem farið hefur verið yfir á haustönn.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

## **Vorönn 2022**

**3. – 7. jan.** Skrið- og baksund með sundfitum. Áhersla lögð á rétta legu, veltu, handa og fótatök. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

**10. – 14. jan.** Skrið- og baksund með sundfitum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**17. – 21. jan.** Leikir.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyriræmum og sjálfstætt.

**24. – 28. jan.** Mat á skrið- og baksundi. Frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**31. – 4. feb.** Bringu- og skólabaksund. Áhersla lögð á rennsli, handa og fótatök.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sunðiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**7. – 11. feb.** Bringu- og skólabaksund. Unnið verður með þessa þætti í bland við leiki.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sunðiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**14. – 18. feb.** Teningaleikur með öllum sunaðferðum sem farið hefur verið yfir.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel. Getur synt 75 m þolsund.

**21. – 25. feb.** Bringu- og skólabaksund. Áhersla lögð á rennsli, handa og fótatök. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sunðiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**28. – 4. mars.** Bringu- og skólabaksund. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sunðiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**7. – 11. mars.** Mat á bringu- og skólabaksundi. Frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**14. – 18. mars.** Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga og leikir.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel. Getur stungið sér úr kropstöðu af bakka eða stiga.

**21. – 25. mars.** Spilaleikur með skrið og baksunds áherslum.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel.

**28. – 1. apríl.** Teningaleikur með öllum sunaðferðum sem farið hefur verið yfir.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel.

**4. – 8. apríl.** Skriðsund. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja. Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel.

**11. – 15. apríl.** Páskafrí.

**18. – 22. apríl.** Skrið- og baksund með sundfitum. Áherla lögð á rétta legu, veltu, handa og fótatök. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

**25. – 29. apríl.** Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga og leikir.

**Hæfniviðmið:** Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímenn vel. Getur stungið sér úr kropstöðu af bakka eða stiga.

**2. – 6. maí.** Bringusund. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m bringusund. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

**9. – 13. maí.** Bringu- og skólabaksund. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

**Hæfniviðmið:** Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun. Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund.

**16. – 20. maí.** Lokamat á bringu, bak, skrið og skólabaksundi.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Getur stungið sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga.

**23. – 27. maí.** Leikir og mat klárað hjá þeim sem ættu það eftir.

**Hæfniviðmið:** Getur synt 25 m bringusund. Getur synt 15 m skólabaksund. Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja. Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja. Getur stungið sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga. Getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.

**30. - 3. júní.** Frjáls leikur.

**Hæfniviðmið:** Getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.

**Birt með fyrirvara um breytingar**

## Grunnþættir menntunar

### Grunnþáttur **Nemandi**

<b>Heilbrigði og velferð</b>	Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi sem og gerir sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna sína.
<b>Jafnrétti</b>	Þroskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.
<b>Lýðræði og mannréttindi</b>	Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af virðingu.
<b>Læsi</b>	Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu.
<b>Sjálfbærni</b>	Velur leiki eða æfingar sem höfða til hans og veita honum ánægju og getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.
<b>Sköpun</b>	Býr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

## Námsmat

### Hæfniviðmið í sundi hjá 4 bekk

#### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta**

Getur synt 25 m bringusund.

Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja.

Getur synt 75 m þolsund.

Getur synt 15 m skólabaksund.

Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.

Getur synt í kafi 3 m eftir hlut á 1-1,5 m dýpi.

Getur stungið sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga.

Hvert atriði er metið að lágmarki þrisvar sinnum yfir skólaárið. Einu sinni fyrir jól, um miðbik skólaárs og í lok skólaárs.

### **Félagslegir þættir**

Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra í gegnum umræður.

### **Heilsa og efling þekkingar**

Getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra í gegnum umræður.

### **Lykilhæfni**

#### **Sjálfstæði og samvinna**

Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

#### **Ábyrgð og mat á eigin námi**

Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

#### **Gefin er lokaekingun að vori í bókstöfum.**

## Hlutverk og vinnulag nemandans

- **Reglur sundstaðar:** Nemendur fari aldrei í búningsklefa né til laugar án leyfis sundkennara. Nemendur sitji stilltir í anddyri og bíði eftir að kennslustund hefjist og fari eftir fyrirmælum starfsfólks og sundkennara.
- **Hreinlæti:** Mikilvægt er að þvo sér án sundfata og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal höfð að leiðarljósi í búningsklefa. Nemendur eru beðin um að fara gætilega með notkun á sápu og passa að ekki fari mikið á gólfíð vegna slyshættu.
- **Nemendur gangi út í laugina ekki hoppa út í.**
- **Samskipti** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitsemi og kurteisi.
- **Mæting** Nemendur temji sér stundvísi.
- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum.
- **Leyfi:** Aðstandendur hafi samband við **ritara skólans** sem sér um leyfisskráningar. Ekki senda póst á kennara nema eitthvað sérstakt sé að.
- **Sundfatnaður :** Nemendur mæti með sundvænan sundfatnað og sundgleraugu. Nemendur þurfa að koma með sín eigin sundgleraugu.
- **Skyldur nemenda:** Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks sundlaugar. Nemendur mega ekki fara inn í búningsklefa fyrr er sundkennari kemur.

- **Skyldur kennara** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða námið.
- **Verðmæti:** Nemendur hafa aðgang að læstum skápum í búning sklefa öruggast er að vera með sem minnst af verðmætum.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í sundtíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við sundkennara.
- **Ágreiningur:** Ef eitthvað kemur uppá hjá nemenda í búning sklefa eða sundlaug er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.

## VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

---

### Sel - sund 4. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

### Sel - sund 4. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Getur synt 25 m bringusund.
- Getur synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja.
- Getur synt 75 m þolsund
- Getur synt 15 m skólabaksund.
- Getur stungið sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga,
- Getur synt 25 m skriðsund með eða án hjálpartækja.
- Getur synt í kafi 3 m eftir hlut á 1-1,5 m dýpi.

### Sel - sund 4. bekkur - Félagslegir þættir

- Getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun.

### Sel - sund 4. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.

### Sel - sund 4. bekkur - Sjálfstæði og samvinna

- Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

## Sel - sund 4. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

### námi

- Ávallt lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.