


	<b>Víðistaðaskóli</b>	
Kennsluáætlun		
tímar á viku 1		
	<i>Sund 2. bekkir</i>	
	Kennarar: Rúna Lína Þráinsdóttir/ Þrándur Sigurðsson	Veturinn 2019- 2020

<b>Tegund</b>	Námsgögn – sundföt, sundgleraugu
<b>Bækur</b>	
<b>Myndbönd</b>	
<b>Ljósrit</b>	

<b>Annað</b>	Lýsing
<b>Kennslu- fyrirkomulag</b>	Sundlaug Hafnarfjarðar ásamt þeim kennslugögnum sem henni fylgir

<b>Vika/ dagar</b>	<b>Námsefni - viðfangsefni</b>	
26. ág. – 30. ág.	Stöðumat – sundkunnátta nemenda könnuð – frjáls leikur	<b>Bringu- skriðs,- baks,- skólabaksund tekið</b>
02. sept. – 6. sept.	Sundfærni – rennsli - fótatök	<b>Bringusund - skólabaksund -korkur/fótatök -hendur/fætur</b>
9. sept. – 13. sept.	Sundfærni – rennsli – fótatök – hoppa	<b>Bringusund - skólabaksund -korkur/fótatök -hendur/fætur -hoppa af bakka</b>
16. sept. – 20. sept.	Sundfærni – rennsli – fótatök – frjáls leiktími	<b>Skriðfætur, rennsli, Leiktími</b>
23. sept. – 27. sept.	Sundfærni – rennsli – fótatök - handatök	<b>Skriðsund – baksund Skriðsunds fætur/korkur Baksunds fætur/korkur Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b>

30. sept. – 04. okt.	Sundfærni – rennsli – fótatök - köfun	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksundsfætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Kafa eftir hlut</b>
7. okt. – 11. okt.	Sundfærni – rennsli – fótatök - handatök	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b>
14. okt. – 18. okt.	Synda mismunandi aðferðir - frjáls leiktími	<b>Leiktími</b>
21. okt. – 25. okt.	Sundfærni – rennsli – fótatök - handatök	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b>
28. okt. – 01. nóv.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - köfun	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksundsfætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Marglyttuflot</b>
4. nóv. – 8. nóv.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök – taktur - öndun	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksundsfætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Baksunds/hendur/fætur</b>
11. nóv. – 15. nóv.	Synda mismunandi aðferðir - frjáls leiktími	<b>Leiktími</b>
18. nóv. – 22. nóv.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök – taktur - öndun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b>
25. nóv. – 29. nóv.	Sundfærni – rennsli – fótatök – hoppa	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>-korkur/fótatök</b> <b>-hendur/fætur</b> <b>-hoppa af bakka</b>

02. des. – 6. des	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök -köfun	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksunds fætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Marglyttuflot</b>
9. des. – 13. des.	Sundfærni – rennsli – fótatök – frjáls leiktími	<b>Skriðfætur, rennsli, Leiktími</b>
16. des – 18. des.	Frjáls leikur	<b>Leiktími</b>
19. des – 2. jan.	<b>Jólafrí</b>	

### Vorönn

6. jan. – 10. jan.	Sundfærni – rennsli – fótatök - handatök	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksunds f./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b>
13. jan. – 17. jan.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - öndun	<b>Bringusund – skriðsund</b> <b>Bringusunds f./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skriðsunds f./korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fætur/korkur</b>
20. jan. – 24. jan	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - köfun	<b>Bringusund – skriðsund</b> <b>Bringusunds f./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skriðsunds f./korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fætur/korkur</b> <b>Kafa eftir hlut</b>
27. jan. – 31. jan.	Synda í 7 mín. - frjáls leiktími	<b>Leiktími</b>
3. feb. – 7. feb.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - öndun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksunds f./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b>
10. feb. – 14. feb.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - köfun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksunds f./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b> <b>Marglyttuflot</b>

17. feb. – 21. feb.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - öndun	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksundsfætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Baksunds/hendur/fætur</b>
24. feb. – 28. feb.	Synda í 7 mín. - frjáls leiktími	<b>Leiktími</b>
02.mars – 6. mars	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur – öndun - hoppa	<b>Skriðsund – baksund</b> <b>Skriðsundsfætur/korkur</b> <b>Baksundsfætur/korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fæturkorkur</b> <b>Baksunds/hendur/fætur</b> <b>Hoppa af bakka</b>
09. mar – 13. mars	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur – öndun - köfun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b> <b>Marglyttuflot</b>
16. mar. – 20. mar.	Frjáls leikur	<b>Leiktími</b>
23. mar. – 27. mar	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur – öndun - köfun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b> <b>Kafa eftir hringjum</b>
30. mars. – 3. apr.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur – öndun - köfun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b> <b>Kafa eftir hringjum</b>
6. apr. – 13. apr.	<b>Páskafri</b>	
14. apr. – 17. apr.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur - öndun	<b>Bringusund – skriðsund</b> <b>Bringusundsf./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skriðsundsf./korkur</b> <b>Skriðsund/hendur/fætur/korkur</b>
20. apr. – 24. apr	Synda í 8 mín. - frjáls leiktími	<b>Leiktími</b>

27. apr. – 01. maí.	Sundfærni – rennsli – fótatök – handatök - taktur – öndun - köfun	<b>Bringusund - skólabaksund</b> <b>Bringusunds./korkur</b> <b>Skólabaksunds./korkur</b> <b>Bringusund/hendur/fætur</b> <b>Skólabaks./hendur/fætur</b> <b>Marglyttuflot</b>
4. maí – 08. maí	Sundfærni – Bringusund – skólabaksund – pottur Námsmat – þeir sem eiga eftir að klára	<b>Bringusund/hendur og fætur</b> <b>Skólabaksund/hendur og fætur</b>
11. maí – 15. maí	Köfun – flot- Leiktími	<b>Sundfærni leiktími</b>
18. maí – 22. maí	Sundfærni – Bringusund – skólabaksund –	<b>Bringusund/hendur og fætur</b> <b>Skólabaksund/hendur og fætur</b>
25. maí – 29. maí	Synda í 8 mín. - frjáls leiktími	<b>Sund – leiktími</b>
01. júní –	<b>Frjáls leikur</b>	<b>Leiktími</b>
	<b>Vordagar</b>	

### Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

<b>Námsmat</b>	<b>Lýsing</b>	<b>Vægi</b>
Haust/vorönn	Námsmat tekið jafnt og þétt yfir veturinn - símat. Þættir sem liggja til grundvallar við einkunnargjöf er 2.sundstig (sjá hér neðar). Virkni, áhugi og þátttaka nemenda í tímum.	
	2. Sundstig	
	A. Getur gert marglyttuflot með því að rétta úr sér.	
	B. Getur spynt frá bakka og rennt sér með andlit í kafi a.m.k. 2.5m.	
	C. Getur hoppað af bakka í grunna laug.	
	D. 10m skriðsundsófótaök með blöðkum andlit í kafi og arma fram	
	E. Getur synt 10m bringusund með eða án hjálpartækja.	
	F. Getur synt 10m skólabaksund með eða án hjálpartækja.	