

# Sund 3. bekkur

Kennarar: Linda B. Thorlacius

3

Skólaárið

2025 - 2026

## Helstu námsþættir vetrarins

Farið í grunnatriði í helstu sundaðferðum, bæði handa- og fótatök. Mikið er enn um nám gegnum leik en einnig byrjað að fara ýtarlegar í tækni og samhæfinu handa og fóta. Einnig er kennd stöðvarþjálfun. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku þar sem tveir kennarar kenna saman.

## Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : Á þessu tímabili ætlum við að fara í upprifjun á öllum sundaðferðum, auka þolið og fara í leiki.

Sept - okt - Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Okt- nóv: Á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Nóv - des: Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á kynningu á þolsund og kosti þess að auka þol. fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Des - á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á að fara í skemmtilega leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Jan: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á mælingar vegna námsmats

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mái: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á þolsund, leiki og klára þær mælingar sem þarf.

## Námsaðlögun

Við nýtum kúta og kork þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins.

## Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

## Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

