

## 4.bekkur

### Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 4. bekk er að halda áfram með uppbyggingu sundnáms frá fyrstu tveimur bekkjunum með aukna áherslu á grunnhreyfingar sundtaka, aðallega í bringusundi og skriðsundi. Mikilvægt er að börnin hljóti jákvæða upplifun af hreyfingu í vatni svo að þau verði örugg og betur í stakk búin fyrir framhald sundkennslunnar á eldri stigum. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað sem er sundbolur eða sundskýlur/stuttar sundbuxur (mega ekki ná niður fyrir hné).

### Leiðir að markmiðum

- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalds.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.



**GRUNNSKÓLI  
GRINDAVÍKUR**

***Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar***

### Námsmat

- 25 m bringusund,
- 15 m skólabaksund,
- 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja,
- 12 m baksund með eða án hjálpartækja,
- flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja,
- stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.

# Sund 4.bekkur

## Haust 2023



GRUNNSKÓLI  
GRINDAVÍKUR


VIRÐING — VELLÍÐAN — VIRKNI

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

Kennari: Petrúnella Skúladóttir og Tatjana Zamoreva Stanislavsdóttir

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNað
<p>Skólasetning/ viðtöl</p> <p>22.ágúst</p> <p>21. – 25.ágúst</p>	<p>Upprifjun;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafa</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Baksund</li> </ul>		
<p>28. ágúst- 1.sept.</p>	<p>Korkur, vinna með fótatök</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsundsfætur</li> <li>• Baksundsfætur</li> <li>• Bringusundsfætur</li> </ul>		
<p>4. – 8. sept.</p>	<p>Bringusund og skriðsund</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsundsfætur og skriðsund</li> <li>• Bringusundsfætur og bringusund</li> <li>• Baksundsfætur og baksund</li> <li>• Boðhlaup á ýmsan hátt, hlaupa áfram, afturá bak og hoppa.</li> </ul>		
<p>11. – 15.sept.</p>	<p>Stöðvar;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bringusundsfætur</li> <li>• Flugsundsfætur</li> <li>• Kafa eftir hringjum</li> <li>• Stungur</li> </ul>		
<p>Starfsdagur mán 18.sept.</p> <p>18-22.Sept.</p>	<p>Núðlur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baksundsfætur</li> <li>• Skólabaksundsfætur</li> <li>• Æfa ýmis hopp í vatninu</li> <li>• Hoppa ofan í laugina og fl.</li> </ul>		
<p>25. – 29. sept.</p>	<p>Froskalappir;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsundsfætur</li> <li>• skriðsund</li> <li>• Hafmeyjufætur</li> <li>• Baksundsfætur</li> <li>• Baksund</li> </ul>		

<b>2. – 6. okt.</b>	<b>Spil og leikir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfa félagsfærni</li> <li>• Æfa samskiptahæfni</li> <li>• Vatnsaðlögun</li> <li>• Hafa gaman</li> </ul>		
<b>9. – 13. okt.</b>	<b>Stöðvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafa eftir hringjum, í gegnum stóra húllahring</li> <li>• Skólabaksunds fætur</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Skólabaksund</li> </ul>		
<b>16. – 20. okt.</b>	<b>Skriðsund</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsunds fætur</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Spyrna frá bakka og renna</li> <li>• Flugsunds fætur</li> </ul>		<b>Námsmat;</b> 12m skriðsund m/án hjálpartækja
<b>Vetrarfrí 26. og 27. okt.</b> <b>23. – 27. okt.</b>	<b>Bringusund og stungur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baksund</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Stinga sér.</li> </ul>		<b>Námsmat;</b> 25m bringusund og stunga
<b>30. okt – 3. nóv.</b>	<b>Núðlur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baksunds fótatök</li> <li>• Skólabaksunds fótatök</li> <li>• Hoppa á ýmsan hátt</li> <li>• Hoppa út í laug</li> </ul>		
<b>6. -10. nóv.</b>		<b>Samskiptadagur</b> <b>9.nóv</b>		
<b>13. – 17. nóv.</b>	<b>Stöðvar;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flugsunds fætur</li> <li>• Baksund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Kafa eftir hringjum</li> </ul>		<b>Námsmat;</b> flugsunds fótatök m/án hjálpartækja
<b>Starfsdagur</b> <b>22.nóvember</b> <b>20. – 24. nóv.</b>	<b>Skólabaksund og baksund (froskalappir)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skólabaksund</li> <li>• Baksund</li> </ul> <p>Leikur í sveppnum</p>		<b>Námsmat;</b> 15m skólabaksund og 12m baksund m/án hjálpartækja.

<b>27. nóv – 1. des.</b>	<b>Flöskuboðsund</b>	Boðsund með LGG flöskum og 2 lítra flösku.				
<b>4. – 8. des.</b>	<b>Stöðvar;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bringusund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Baksund</li> </ul> Kafa eftir hringjum				
<b>11. – 15. des.</b>	<b>Frjáls leikur, dótadagur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfa félagsfærni</li> <li>• Æfa samskiptahæfni</li> <li>• Vatnsaðlögun</li> </ul> Hafa gaman				
<b>18. – 22. des.</b>						
<b>Litlu jól 19. des</b>						
<b>Jólafrí 21. – 22. des.</b>						
			<h1>JÓLAFRÍ</h1>		