

## 3.bekkur

### Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 3. 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.

Þeim nemendum sem ekki standast sundstig er boðið upp á sérkennslu í formi námskeiða.



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

### Námsmat

- 12 m bringusund,
- 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja,
- 8 m skriðsund með eða á hjálpartækja
- 8 m baksund með eða án hjálpartækja,
- kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi

# Sund 3.bekkur

## Haust 2021

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámsskrá Grunnskóla og skólanámsskrá Grunnskóla Grindavíkur

Kennarar:

<b>VIKA</b>	<b>VIÐFANGSEFNI</b> (efni sem fjallað er um)	<b>EFNISTÖK</b> (hvernig er unnið með efnið)	<b>NÁMSEFNI</b> (allt námsefni)	<b>ANNAÐ</b> (t.d. tímasetning kannanna)
<b>1.vika</b> 23. ágúst- 27. ágúst				<b>Skólasetning 24. ágúst</b>
<b>2.vika</b> 30.ágúst – 3. sept	<b>Upprifjun;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafa</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Baksund</li> </ul>		
<b>3.vika</b> 6. sept - 10. sept	<b>Bringusund og skriðsund</b>	<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>		
<b>4.vika</b> 13. sept– 17. sept	<b>Stöðvar;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bringusundsfætur með kork</li> <li>• Skólabaksundsfætur m.kork</li> <li>• Kafa eftir hringjum</li> <li>• Allir að stinga sér í lokin</li> </ul>		
<b>5.vika</b> 20. sept– 24. Sept	<b>Núðlur</b>	<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>		<b>Starfsdagur 24. september</b>

<p><b>6.vika</b> <b>27. sept- 1.oct</b></p>	<p><b>Froskalappir;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsundsfætur</li> <li>• skriðsund</li> <li>• Hafmeyjufætur</li> <li>• Baksundsfætur</li> <li>• baksund</li> </ul>		
<p><b>7.vika</b> <b>4. okt – 8. okt</b></p>	<p><b>Spil og leikir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfa félagsfærni</li> <li>• Æfa samskiptahæfni</li> <li>• Vatnsaðlögun</li> <li>• Hafa gaman</li> </ul>		
<p><b>8.vika</b> <b>11. okt – 15. okt</b></p>	<p><b>Stöðvar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafa eftir hringjum, í gegnum stóra húllahring</li> <li>• Skólabaksundsfætur</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Skólabaksund</li> </ul>		<p><b>Uppbyggingadagar 13.-15. Október</b></p>
<p><b>9.vika</b> <b>18. okt - 22. Okt</b></p>				<p><b>Vetrarfrí 18.-19. október</b></p>
<p><b>10. vika</b> <b>25. okt - 29. okt</b></p>	<p><b>Skriðsund</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skriðsundsfætur</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Spyrna frá bakka og renna</li> <li>• Fljóta á baki og maga</li> </ul>		<p><b>Námsmat; 8m skriðsund m/án hjálpartækja</b></p>
<p><b>11. vika</b> <b>1. nóv – 5. nóv.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		<p><b>Samskiptadagur 2. Nóvember</b></p>

<p><b>12. vika</b> 8. nóv – 12. nóv</p>	<p><b>Bringusund og stungur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baksund</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Stinga sér.</li> </ul>		<p><b>Námsmat;</b> 12m bringusund m/án hjálpartækja</p>
<p><b>13.vika</b> 15. nóv - 19. nóv</p>	<p><b>Stöðvar;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skólabaksund</li> <li>• Baksund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Kafa eftir hringjum</li> </ul>		<p><b>Námsmat;</b> kafa eftir hlut á 1-1 ½ m dýpi.</p>
<p><b>14.vika</b> 22. nóv - 26. nóv.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		<p><b>Starfsdagur 23. nóvember</b></p>
<p><b>15.vika</b> 29. nóv - 3. des.</p>	<p><b>Skólabaksund og baksund (froskalappir)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skólabaksund</li> <li>• Baksund</li> <li>• Leikur í sveppnum</li> </ul>		<p><b>Námsmat;</b> 12m skólabaksund og 8m baksund. Bæði m/án hjálpartækja.</p>
<p><b>16.vika</b> 6. des -10. des.</p>	<p><b>Stöðvar;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bringusund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Baksund</li> <li>• Kafa eftir hringjum</li> </ul>		
<p><b>17.vika</b> 13. des -17. des <b>Litlu jól 17. desember</b></p>	<p><b>Frjáls leikur, dótadagur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Æfa félagsfærni</li> <li>• Æfa samskiptahæfni</li> <li>• Vatnsaðlögun</li> <li>• Hafa gaman</li> </ul>		



# JÓLAFRÍ



		Jólafrí		
	<b>Upprifjun og leikir</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bringusund</li><li>• Skriðsund</li><li>• Baksund</li><li>• Skólabaksund</li><li>• Epli og pera</li><li>• Kafleikir</li></ul>		
	<b>Stöðvar;</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bringusundsfætur</li><li>• Skólabaksundsfætur</li><li>• Kafsund</li><li>• Kafa eftir hringjum</li></ul>		