



Námsgrein: Sund

Kennsluáferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Nemendur læra grunntækni sundaðferða auk leikja.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
Geta synt 200m bringusund viðstöðulaust.	Markviss kennsla í öllum helstu sundaðferðum með leikjum inn á milli.		Símat	
Stílsund: 25m bringusund.	Vaxandi áhersla á þolsund.		Könnun á hæfniviðmiðum	
Geta synt 15m björgunarsund án manns.	Farið í grunnatriði björgunarsunds og helstu öryggisatriði sundstaða.			
Stílsund: 50m skólábaksund.				
Stílsund: 25m baksund.				
Stílsund: 25m skriðsund.				

Stílsund: 8m kafsund.				
Sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.				
Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.				
Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.				
Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Þjargað jafningja á sundi stutta sundleið.				