



Námsgrein: Sund

Kennsluaðferðir og skipulag:

Sundkennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Nemendur læra tækni í öllum sundaðferðum, björgunarsund og synda þolsund.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsmat	Tímabil
Geta synt 400m viðstöðulaust sund, frjáls aðferð.	Markviss kennsla á öllum helstu sundaðferðum, kennsla í stungum, þolsundi og sprettsundi.	Símat	
Geta synt 10m kafsund.	Áhersla lögð á björgun úr vatni og farið yfir helstu öryggisatriði sundstaða.	Könnun á hæfniviðmiðum	
Geta synt 75m skriðsund.	Nemendum er kennt að skipuleggja sinn eigin sundtíma.		
Geta troðið marvaða í 60 sek.			

Geta synt 50m bringusund á tíma.			
Geta synt 25m flugsund.			
Geta synt 25m skriðsund á tíma.			
Geta synt 50m baksund.			
Geta kafað eftir hlut á 2m dýpi og endurtekið eftir 10 sek.			
Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.			
Notað hugtök sem tengjast sundiðkun.			
Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt björgun úr vatni.			