

Námsáætlun fyrir skólasund - 3. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 1 kennslustund á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Nemandi geti: • Geta tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni. • Geta notið sín í vatni. • Geta bjargað sér í vatni. • Geta gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi. • Fara í kaf 10 sinnum. • Geta synt 12 metra bringusund með hjálpartækjum. • Geta synt 12 metra skólabaksund með hjálpartækjum. • Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 8 metra. • Geta synt 6 metra skriðsund með hjálpartækjum.	Sundæfingar og leikir	Umsögn Símat í tímum

	• Geta synt 6 metra baksundfætur með hjálpartækjum. • Geta synt 5 metra kafsund viðstöðulaust. • Geta kafað eftir hlut á 1 - 1 1/2 m dýpi.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 3. sundstig			