

Námsáætlun fyrir skólasund - 4. 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. - Geta gert æfingar sem reyna á loftfirt þol í 8 metra. - Geta synt 25 metra bringusund með eða án hjálpartækja. - Geta synt 15 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja. - Geta synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja. - Geta synt 8 metra kafsund viðstöðulaust.	Sundæfingar og leikir	Umsögn Símat í tímum

	• Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja. • Geta stungið sér úr kropstöðu		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 4. sundstig			