

Námsáætlun fyrir skólasund - 5. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 1 kennslustund á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Nemandi geti: - Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum. - Geta eftt eigin heilsu í vatni. - Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 100 metra sundi. - Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 12 metra sundi. - Geta sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust. - Geta sýnt leikni og synt 25 metra skólabaksund viðstöðulaust. - Geta sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust. - Kafað eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 3 m kafsund. 10 m flugsundfótök með eða án hjálpartækja	Sundæfingar og leikir	Umsögn Símat í tímum

	• Geta troðið marvaða í hálfa mínútu. • Getur stungið sér af bakka. • Geta synt 12 metra baksund.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig			