

Námsáætlun fyrir skólasund - 7. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari:

Tímafjöldi: 1 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Nemandi geti: • Geta beitt fjölbreyttum undaðferðum. • Geta eft eigin heilsu í vatni. • Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 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 50 metra baksund viðstöðulaust. • Geta sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust. • Geta sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust. • Geta synt björgunarsund með jafninga að lágmarki 25 metra. • Geta troðið marvaða í hálfa mínútu.	Sundæfingar og leikir	Umsögn Símat í tímum

Námsgögn:

Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.

Lokanámsmat:

Að ofan er búið að lista upp þau hæfniviðmið sem verður unnið með þetta skólaár. Nemendur fá endurgjöf frá kennara um framgöngu í námi ásamt bókstafseinkunn í lokin.