

Námsáætlun fyrir skólasund - 8. bekkur

skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Laufey Erlendsdóttir (stúlknaþópur)

Tímafjöldi: 1 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Nemandi geti: - Geta sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum. - Geta tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni. - Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 400 metra sundi. - Geta gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi. - Geta sýnt leikni og synt 50 metra bringusund á tíma. - Geta sýnt leikni og synt 50 metra baksund vistöðulaust. - Geta sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund á tíma. - Geta sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust. - Geta synt björgunarsund með jafninga að lágmarki 25 metra. - Geta troðið marvaða í eina mínútu. - Getur fatasund 50 m.	Sundæfingar, sýnikennsla og þjálfun. Tækniæfingar, þolæfingar og leikir.	Umsögn Símat í tímum

Námsgögn:

Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.

Lokanámsmat:

Námsmat er gefið í bókstöfum.