

Námsáætlun fyrir skólasund - 9. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Laufey Erlendsdóttir (stúlknahópur)

Tímafjöldi: 1 kennslustund á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Sund	Við lok 9. Bekkjar geti nemandi: • Sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum. • Tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni. • Gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi. • Sýnt leikni og synt 100 metra bringusund á tíma. • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 500 metra sundi. • Sýnt leikni og synt 25 metra baksund á tíma. • Synt björgunarsund með jafninga að lágmarki 25 metra. • Sýnt leikni og synt 12 metra kafsund viðstöðulaust. • Sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund á tíma. • Troðið marvaða í eina mínútu. • Synt fatasund 50 m.	Sundæfingar, sýnikennsla og þjálfun. Tækniæfingar, þolæfingar og leikir.	Umsögn Símat í tímum Tímataka

Námsgögn:

Áhöld í áhaldageymslu í sundlaug.

Lokanámsmat:

Námsmat í bókstöfum