



Hörðuvallaskóli

Kennsluáætlun

2026-2027

Bekkur: 3. bekkur

Námsgrein: Skólasund

Fjöldi kennslustunda á viku: 1 kennslustund

Kennarar: Stefán Andri og Alexander

Markmið: Skólasund miðar að því að viðhalda eða bæta líkamlega færni, andlega vellíðan og heilbrigði, stuðla að félagslegum tengslum eða að ná árangri í keppnis- og afreksíþróttum á öllum stigum. Sundiðkun er heilsueflandi hreyfing og góð leið til heilsubótar.

Kennsluaðferðir: Innlögn frá kennurum, einstaklings- og hópavinna.

Námsgögn: Ýmis áhöld í sundlaug.

Námsmat: Frammistaða nemanda er metin út frá þeim hæfniviðmiðum sem unnið er með hverju sinni út frá Aðalnámskrá grunnskóla. Hæfniviðmiðin eru metin út frá eftirfarandi matskvarða:

1.-2.bekkur	3.-10.bekkur		
Ekki gefið A	A	Framúrskarandi	Nemandinn sýnir framúrskarandi hæfni miðað við matsviðmið.
B+	B+	Mjög góð hæfni	Nemandinn sýnir þá hæfni sem ætlast er til miðað við matsviðmið, auk þess sem hann hefur að hluta til sýnt framúrskarandi hæfni.
B	B	Hæfni náð	Nemandinn sýnir þá hæfni sem ætlast er til miðað við matsviðmið.
C+	C+	Á góðri leið	Nemandinn sýnir hluta af þeirri hæfni sem ætlast er til miðað við matsviðmið. Vantar herslumuninn upp á að hæfni sé náð.
C	C	Þarfnast þjálfunar	Nemandinn sýnir hluta af þeirri hæfni sem ætlast er til miðað við matsviðmið en þarfnast þjálfunar á ákveðnum sviðum.
Ekki gefið D	D	Hæfni ekki náð	Hæfni nemanda í námi nær ekki matsviðmiðum. Gera þarf grein fyrir hæfni nemanda út frá einstaklingsmiðaðri námskrá og áætlun.

Nemendur og foreldrar/forráðamenn hafa aðgang að námsmatinu á Mentor. Námsmat fer fram jafnt og þétt yfir allt skólaárið.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar



Hörðuvallaskóli

Tímabil	Námsþáttur	Hæfniviðmið	Námsmat
Haustönn og vorönn	Sundfærni og sundtækni	12 m bringusund m/án hjálpartækja	Símat kennslustunda og verklegt stöðumat. Metin er sundfærni, öryggi og aðlögun í vatni
	- Bringusund		
	- Skólabaks.	12 m skólabaksund m/án hjálpartækja	
	- Skriðsund		
	- Baksund	Stunga úr stiga	
	Köfun og vatnsöryggi		
	- Köfun eftir hlut	8-10 m	
	- Marglyttuflot	skriðsundsfótatök með hendur í spjót	
	- Krossfiskur		
	- Stunga	8-10 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja	
	- Velta sér yfir á bak	Kafað eftir hlut á 1 – 1,5 m dýpi	
		Marglyttuflot og krossfiskur og velta sér yfir á bak	