

### Markmið

Öryggi og vellíðan í vatni,

Þátttaka, vatnsleikir, fljóta á maga og baki, sækja hlut í kafi.

Áhersla lögð á að nemendur taki þátt í æfingum sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar, með eða án áhalda

### Kennsluaðferðir/vinnulag

Sundkennsla fer fram með og án áhalda.

Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar og frjálsum leik.

Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.

Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

### Námsmat

Mat á frammistöðu í tímum.

Metin eru hæfniviðmið í ípróttum samkvæmt aðalnámskrá.

### Námsgögn

Nemendur mæti með sundföt og sundgleraugu.

Hringir, korkar, blöðkur, kútar.