

### Markmið

Markmið Öryggi og vellíðan í vatni.  
Þátttaka, vatnsleikir, fljóta á maga og baki, sækja hlut í kafi.  
Skriðsund fótatak, baksund fótatak, bringusund fótatak, skólabaksund fótatak, skriðsund, baksund, bringusund.  
Áhersla lögð á að nemendur taki þátt í æfingum sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar, með eða án áhalda.

### Kennsluaðferðir/vinnulag

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, vinnusemi, hegðun og sundfærni.  
Metin eru hæfniviðmið í íþróttum samkvæmt aðalnámskrá.

### Námsgögn

Nemendur mæti með sundföt og sundgleraugu.  
Hringir, korkar, blöðkur, kútar, svamp núðlur.