

## Markmið

Öryggi og vellíðan í vatni.  
Þátttaka, vatnsleikir, sækja hlut í kafi, bæta þol.  
Skríðsund, baksund, bringusund, skólabaksund, björgunarsund, flugsund með áhöldum.  
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.