



Árgangur

8. bekkur

Markmið

Sjá *Aðalnámskrá grunnskóla: Íþróttir – líkams- og heilsurækt 2007*

Inntak náms

- A. 400 metra frjáls aðferð, viðstöðulaust.
- B. 75 metra skriðsund.
- C. 50 metra baksund.
- D. 25 metra flugsund með eða án hjálpartækja.
- E. Tímataka: 50 metra bringusund.
- F. Tímataka: 25 metra skriðsund.
- G. Troða marvaða í 1 mínútu.
- H. Nemandi syndir 10 metra kafsund

Kennsluskipan

Nemendur í 8. bekk mæta í sund 3 sinnum í viku eftir lotukerfi.

Námsmat

Nemendur þurfa að standast það sundstig sem kennt er í viðkomandi bekk, svo hægt sé að byrja á næsta sundstigi.

Árgangur

9. bekkur.

Markmið

Sjá *Aðalnámskrá grunnskóla: Íþróttir – líkams- og heilsurækt 2007*

Inntak náms

Nemendur syndi í 18 mínútur (þolsund) án þess að stoppa.

Sund í fötum. Stunga frá bakka, 50 metra sund þar af 8-10 metra kaf sund.

Synda 16 metra marvaða.

25 metra flugsund.

Synt innan tímamarka. Nemendur velja tvær aðferðir af þremur:

100 metra bringusund á tíma.

50 metra skriðsund á tíma.

25 metra baksund á tíma.

Kennsluskipan

9. bekkur mæta í sund einu sinni í viku hálfan veturinn.

Námsmat

Nemendur ljúka sundnámi í 9. bekk og taka samræmt sundpróf. Mæting verður að vera 80% til að standast 10. sundstig.

Samræmt sundpróf 10. stig.

A. Bringusund í 20 mínútur (viðstöðulaust).

B. 50 metra bringusund.

C. 25 metra marvaði og 25 metra björgunarsund með jafningja.

D. 16 metra kaf sund.

E. Tímataka. Nemendur velja tvær sundaðferðir af fjórum:

100 metra bringusund.

50 metra skriðsund.

50 metra baksund.

25 metra flugsund.