

Skólanámskrá

2021 – 2022



Nám og kennsla

10. bekkur

Umsjónarkennarar
Hulda Hauksdóttir
Torfi Gíslason



Efnisyfirlit










Bakgrunnsupplýsingar.....	3
Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk.....	3
Læsisstefna Njarðvíkurskóla	3
Námsmat.....	4
Lykilhæfni	4
Íslenska.....	4
Stærðfræði	5
Samfélagsgreinar	8
Náttúrugreinar	10
Enska	12
Danska.....	15
Heimilisfræði.....	16
Myndlist	17
Skólaíþróttir.....	17












Bakgrunnsupplýsingar

Umsjónarkennarar 10. bekkjar eru Hulda Hauksdóttir og Torfi Sigurbjörn Gíslason. Heimastofur eru 103 og 304. Stuðningfulltrúar koma inn í ákveðnum fögum eftir þörfum. Nemendur fá 37 kennslustundir á viku.

Aðrir kennarar:

-  Íslenska – Ástríður Helga Sigurðardóttir og Jóhann Gunnar Sigmarsson
-  Stærðfræði – Torfi Gíslason
-  Samfélagsgreinar – Yngvi Þór Geirsson
-  Náttúrufræðigreinar – Hildur Björnsdóttir
-  Enska – Hulda Hauksdóttir
-  Danska – Anna Birna Gunnlaugsdóttir
-  Skólaíþróttir – Þórir Rafn Hauksson og Margrét Ólöf Richardsdóttir
-  Heimilisfræði – Gunnhildur Gunnarsdóttir
-  Myndlist – Eric Farley Hearn

Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk

-  Íslenska – 7 stundir
-  Stærðfræði – 5 stundir
-  Samfélagsgreinar – 4 stundir
-  Náttúrufræðigreinar – 4 stundir
-  Enska – 4 stundir
-  Danska – 3 stundir
-  Skólaíþróttir – 3 stundir
-  List- og verkgreinar – 2 stundir
-  Valfög – 6 stundir

Samtals: 37 stundir á viku

Læsisstefna Njarðvíkurskóla

Læsisstefna Njarðvíkurskóla er lifandi plagg í stöðugri þróun og endurskoðun. Læsisstefnan krefst sameiginlegrar sýnar þeirra sem fylgja henni eftir og vinna markvisst eftir stefnunni. Hún er höfð að leiðarljósi í skólastarfinu hjá nemendum í 1.-10. bekk. Læsisstefna lýsir ákveðnum stíganda í læsisnámi nemenda frá upphafi til loka grunnskólagöngu. Nálíngast má Læsisstefnu Njarðvíkurskóla á heimasíðu Njarðvíkurskóla.







Viðmið í maí vegna orðafjölda í lesfimi. Fyrirlögn fer fram í september, janúar og maí.

90% viðmið	50% viðmið	25% viðmið
145	180	210

Lestrarlag nemanda út frá matsramma fyrir lestrarlag er metið í september/janúar/maí (tjáning og raddstyrkur, hendingar, flæði og hraði). Í matsrammanum er merkt við í þann reit rammans sem lýsir frammistöðu nemanda á hverjum matsþætti fyrir sig. Nemandi getur fengið á bilinu 4–16 heildarstig úr rammanum og kemur fram umsögn samkvæmt því – sjá Læsisstefnu Njarðvíkurskóla.

Námsmat

Námsmat fer fram með símati yfir skólaárið sem tekur mið af hæfniviðmiðum aðalnámskrá grunnskóla í öllum greinum. Ekki er gefin einkunn fyrir verkefni heldu aðeins Lokið og Ólokið. Til að meta hvert hæfniviðmið er notast við hæfnitákn sem má sjá hér fyrir neðan.

-  Ólokið ef nemandi tók ekki þátt í eða náði ekki að ljúka við verkefni sökum t.d. fjarvista.
-  Hæfni ekki náð ef nemandi vann með ákveðið hæfniviðmið en náði ekki tókum á því.
-  Þarfnast þjálfunar ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði sem unnið hefur verið með.
-  Á góðri leið ef nemandi þarf bara ögn meiri vinnu með hæfniviðmiðið til þess að ná því.
-  Hæfni náð ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
-  Framúrskarandi ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu umfram þá hæfni sem viðmiðið setur.

Lykilhæfni

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Njarðvíkurskóla. Lykilhæfni er almenn hæfni nemenda óháð námssviðum en er aldurstengd.

Íslenska

Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá grunnskóla skiptast hæfniviðmiðin í íslensku fyrir 8.-10. bekk í fjóra flokka; Talað mál, hlustun og áhorf, lestur og bókmenntir, ritun og málfræði. Unnið er með hvern flokk fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Talað mál, hlustun og áhorf	<ul style="list-style-type: none"> • flutt texta skýrt og áheyrilega með tilliti til efnis og viðtakanda • tekið þátt í umræðum og rökræðum um tiltekið efni • nýtt upplýsingar og tekið afstöðu til efnis • valið miðil sem hentar til að koma skoðunum og rökstuðningi á framfæri
Lestur og bókmenntir	<ul style="list-style-type: none"> • lesið ýmsar gerðir bókmenntatexta • nýtt bragfræðipækkingu við lestur og ritun ljóða • nýtt þekkingu á bókmenntastefnum til að greina einkenni þeirra í texta • unnið úr tölulegum og myndrænum upplýsingum
Ritun	<ul style="list-style-type: none"> • skrifað rafrænan texta og tengt mynd og hljóð • notað fleyg orð, málshætti og föst orðasambönd • aflað mismunandi heimilda, vísað í heimildir og skráð í heimildaskrá • tjáð hugmyndir og skoðanir og fært rök fyrir þeim • tileinkað sér réttritun og nýtt orðabækur og rafræna miðla til þess
Málfræði	<ul style="list-style-type: none"> • áttað sig á helstu máhljóðum í íslensku • áttað sig á staðbundnum, starfstengdum og aldurstengdum orðaforða • greint setningarleg einkenni orða og orðflokka • notað helstu málfræðihugtök og greint orð í orðflokka og undirflokka



	<ul style="list-style-type: none"> • beitt helstu stafsetningarreglum í textagerð sem og helstu greinarmerkjum
--	---

Kennsluefni og kennslugögn

Gísla saga Súrssonar, Englar alheimsins, Mér er í mun, Logar, Ég man þig, Hlaðvarps-verkefni, ljósrít frá kennara. Handbækur: Málfinnur, Skrifinnur, Hugfinnur, orðabækur ásamt rafrænu námsefni.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Unnið er með læsi í víðum skilningi þess orðs, meðal annars með heimalestri og lestri í skóla. Læsi er ekki einungis lestur á texta heldur læsi á umhverfi, aðstæður og atburði í daglegu lífi. Nemendur fá þjálfun í upplestri og lestri ásamt því að fá þjálfun í lesskilningi.

Námsaðlögun fer fram í formi einstaklingsvinnu og hópavinnu þar sem hver nemandi vinnur út frá sinni getu og hæfni.

Námsmat

Bókmenntir – Verkefni, próf og ritgerðir

Yfirlitspróf í lok skólaárs

Málfræðikannanir reglulega yfir skólaárið

Framsagnaræfingar

Lestur – Heimalestur og verkefni

Stafsetningakannanir reglulega yfir skólaárið

Lesfimiþróf í september, janúar og maí

Fjögur lesskilningspróf á árinu

Lofsöngurinn, munnleg könnun

Hljóðvarpsverkefni-hópverkefni

Stærðfræði

Hæfniviðmið

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru hæfniviðmið í stærðfræði fyrir 8.-10. bekk sett upp í sjö flokka; Að geta spurt og svarað með stærðfræði, að kunna að fara með tungumál og verkfæri stærðfræðinnar, vinnubrögð og beiting stærðfræðinnar, tölur og reikningur, algebra, rúmfræði og mælingar sem og tölfræði og líkindi. Unnið er með hvern flokk fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Að geta spurt og svarað með stærðfræði	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um stærðfræðileg efni og um veruleikann með tungumáli stærðfræðinnar, útskýrt hugsun sína um hana fyrir öðrum, leitað lausna og sett viðfangsefni fram á fjölbreyttan stærðfræðilegan hátt með því að beita skapandi hugsun, ígrundun og röksemdafærslu, sett fram, greint, túlkað og metið stærðfræðileg líkön. • greint á milli skilgreininga og setninga, milli einstakra tilvika og alhæfinga. Getur nýtt þá þekkingu til að kanna og ræða um stærðfræðileg hugtök, um tilgang og takmörk þeirra. • fundið, sett fram og afmarkað stærðfræðiþrautir bæði í tengslum við daglegt líf og viðfangsefni stærðfræðinnar,



	<p>lagt mat á lausnirnar, m.a. með það að markmiði að alhæfa út frá þeim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • sett upp, túlkað og gagnrýnt stærðfræðilegt líkan af raunverulegum aðstæðum. Það getur m.a. falið í sér reikning, teikningar, myndrit, jöfnur og föll. • fundið rök fyrir og rætt um fullyrðingar um stærðfræði, skilið og metið röksemdir sem settar eru fram af öðrum og unnið með einfaldar sannanir.
<p>Að kunna að fara með tungumál og verkfæri stærðfræðinnar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • notað hugtök og táknmál stærðfræðinnar til að setja fram, tákna og leysa hversdagsleg og fræðileg vandamál, rætt um lausnir og nýtt margvísleg hjálpartæki til stærðfræðilegra verka, þar með talin tölvutækni. • sett fram og notað mismunandi framsetningu sama fyrirbæris, hvort sem um er að ræða hlutbundna, myndræna, munnlega eða algebrulega framsetningu eða með töflu og grafi. • lesið úr táknmáli stærðfræðinnar, notað það á merkingarbæran hátt, t.d. þýtt af daglegu máli yfir á táknmál stærðfræðinnar og skilið þær leikreglur sem gilda um meðferð þess. • tjáð sig um stærðfræðileg efni munnlega, skriflega og myndrænt, af nákvæmni og túlkað framsetningu annarra á stærðfræðilegu efni. • valið og notað margvísleg verkfæri, þar með talin tölvutækni, gert sér grein fyrir möguleikum þeirra og takmörkunum, notað þau markvisst til að rannsaka stærðfræðileg efni og setja fram niðurstöður sínar.
<p>Vinnubrögð og beiting stærðfræðinnar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • unnið skipulega einn og í samvinnu við aðra að því að rannsaka, greina, túlka, setja fram tilgátur og finna lausnir, alhæfa um hvers kyns viðfangsefni með hjálp stærðfræðinnar, lesið og lagt mat á stærðfræðitexta, notað viðeigandi verkfæri s.s. tölvur og kynnt niðurstöður sínar. • ekið þátt í að þróa skipulega fjölbreyttar lausnaleiðir, m.a. með notkun upplýsingatækni. • rannsakað, sett fram á skipulegan hátt og rökrætt með það að markmiði að alhæfa um stærðfræðileg efni. • undirbúið og flutt munnlegar kynningar og skrifað texta um eigin vinnu með stærðfræði, m.a. með því að nota upplýsingatækni. • unnið í samvinnu við aðra að lausnum stórra og smárra stærðfræðiverkefna og gefið öðrum viðbrögð, m.a. með því að spyrja markvisst. • tekist á við verkefni úr umhverfinu eða samfélaginu, þar sem þarf að afla upplýsinga og meta þær, finna lausnir, m.a. í tengslum við ábyrgð á eigin fjármálum, neyslu og þróun samfélagsins. • nýtt möguleika stærðfræðinnar til að lýsa veruleikanum og líkt eftir raunverulegum fyrirbrigðum, m.a. með notkun tölvutækni og gert sér grein fyrir hvenær slíkt er gagnlegt og við hæfi.



	<ul style="list-style-type: none"> • lesið stærðfræðilegan texta, skilið og tekið afstöðu til upplýsinga sem settar eru fram á táknmáli stærðfræðinnar.
Tölur og reikningur	<ul style="list-style-type: none"> • notað rauntölur og reiknað með ræðum tölum, greint samhengi milli talna í ólíkum talnamengjum, tekið þátt í að þróa lausnaleyðir, nýtt sér samhengi og tengsl reikniadgerðanna og notað þá þekkingu við útreikninga og mat á þeim. • notað rauntölur og greint samhengi milli talna í ólíkum talnamengjum. • notað sætiskerfisrithátt og sýnt að hann skilur þær reglur sem gilda um hann. • gefið dæmi um mismunandi framsetningu hlutfalla og brota, skýrt sambandið milli almennra brota, tugabrota og prósentu. • leyst viðfangsefni sem sprottin eru úr daglegu lífi og umhverfi, með hugarreikningi, vasareikni, tölvuforritum og skriflegum útreikningum. • tekið þátt í að þróa hentugar aðferðir við reikning með ræðum tölum sem byggja á eigin skilningi, nýtt vasareikni og tölvur í þeim tilgangi. • reiknað með ræðum tölum, m.a. við lausnir á jöfnum og öðrum viðfangsefnum algebru. • notað almenn brot, tugabrot og prósentur við útreikninga á daglegum viðfangsefnum. • nýtt sér samhengi og tengsl reikniadgerðanna og notað þá þekkingu við útreikninga og mat á þeim.
Algebra	<ul style="list-style-type: none"> • rannsakað mynstur og alhæft um þau, leyst jöfnur, notað breytistærðir og lýst sambandi þeirra með stæðum og föllum. • unnið með talnarunur og rúmfræðimynstur til að rannsaka, koma skipulagi á og alhæfa um það á táknmáli algebrunnar og sett fram stæður með breytistærðum. • leyst jöfnur og einfaldar ójöfnur, leyst saman jöfnur með fleiri en einni óþekktri stærð. • ákvarðað lausnir á jöfnum og jöfnuhneppum með myndritum og lýst sambandi breytistærða með föllum.
Rúmfræði og mælingar	<ul style="list-style-type: none"> • notað undirstöðuhugtök rúmfræðinnar, nýtt einslögun, hornareglur og hnitakerfi til að teikna og greina rúmfræðilega hluti, sett fram einföld rúmfræðileg rök, mælt og reiknað lengd, flöt og rými og nýtt tölvur til þessara hluta. • notað undirstöðuhugtök rúmfræðinnar þar með talin hugtök um stærðarhlutföll, innbyrðis afstöðu lína, færslur og fræðilega eiginleika tví- og þrívíðra forma. • teiknað skýringarmyndir og unnið með teikningar annarra út frá gefnum forsendum, rannsakað, lýst og metið samband milli hlutar og teikningar af honum. • notað mælikvarða og unnið með einslaga form, útskýrt setningu Pýþagórasar og reglu um hornasummu í marghyrningi og beitt henni í margvíslegu samhengi. Einnig gert rannsóknir á réttthyrdum þríhyrningum og reiknað hliðarlengdir og horn út frá þekktum

	<p>eiginleikum. Mælt ummál, flöt og rými, reiknað stærð þeirra og útskýrt hvað felst í mælihugtakinu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • nýtt tölur til að teikna, rannsaka og setja fram rök um rúmfræðilegar teikningar.
Tölfræði og líkindi	<ul style="list-style-type: none"> • notað tölfræðihugtök til að skipuleggja, framkvæma og túlka tölfræðirannsóknir, framkvæmt og dregið ályktanir af tilraunum, þar sem líkur og tilviljun koma við sögu, notað einföld líkindahugtök og talningar til að reikna og túlka líkur á atburðum. • notað tölfræðihugtök til að setja fram, lýsa, skýra og túlka gögn. • skipulagt og framkvæmt einfaldar tölfræðikannanir og dregið ályktanir af þeim. • lesið, skilið og lagt mat á upplýsingar um líkindi sem birtar eru á formi tölfræði, t.d. í fjölmiðlum. • framkvæmt tilraunir þar sem líkur og tilviljun koma við sögu og túlkað niðurstöður sínar. • notað hugtök eins og skilyrtar líkur og óháðir atburðir, notað einfaldar talningar til að reikna og túlka líkur á atburðum.

Kennsluefni og kennslugögn

Skali 3A og 3B, Almenn stærðfræði II og III, fallahefti frá kennara, ljósritað efni og vefefni. Reiknivél, hringfari, reglustika, gráðubogi.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Spurnar- og umræðukennsluaðferðir. Nemendur vinna saman í hópum og þörum þar sem krafist er virkni allra og nemendur hvattir til að sýna frumkvæði í öllum sínum verkum.

Notast verður við beina kennslu, sýnikennslu, hópavinnu, leiki og spil, samvinnunám og upplýsingatækni. Námsefni verður aðlagð að þeim nemendum sem þess þurfa, færri/fleiri dæmi eða annað námsefni.

Námsmat

Notast verður við leiðsagnarmat ásamt lotukönnunum sem teknar eru yfir allt skólaárið. Lokamat í maí er gefið í bókstöfum.

Samfélagsgreinar

Hæfniviðmið

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla skiptast hæfniviðmið í þrjá yfirflokkka: reynsluheim, hugarheim og félagsheim. Reynsluheimur felur í sér umhverfi, samfélag, sögu og menningu. Hugarheimur felur í sér sjálfsmýnd - hæfni nemandans til að átta sig á sjálfum sér og öðrum. Félagshæimur felur í sér samskipti - hæfni nemandans til að mynda og þróa tengsl sín við aðra. Unnið er með viðmið sem eina heild út skólaárið.



Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
<p>REYNSLUHEIMUR: Umhverfi, samfélag, saga, menning: Hæfni nemanda til að skilja veruleikann</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt fram á skilning á mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, fyrir mannréttindum, félagslegu réttlæti, jöfnuði og helgi mannlegs lífs, aflað sér, ígrundað og metið upplýsingar um samfélagsmálefni, • rökrætt mikilvæg hugtök, sem notuð eru um menningar- og samfélagsmálefni, • útskýrt mismunandi hugmyndir um gerð og framkvæmd lýðræðis, • greint hvernig stjórnsmál og samfélagsgerð tengjast lífi einstaklinga, • sýnt fram á þekkingu og gagnrýna sýn á tímabil og atburði, • útskýrt margbreytileika trúarbragða og lífsviðhorfa og greint áhrif þeirra á líf einstaklinga, hópa og samfélaga, • fengist við og greint viðfangsefni sem snerta trú, lífsviðhorf og siðferði og tengjast spurningum um merkingu og tilgang lífsins, • útskýrt mismunandi hugmyndir um gerð og framkvæmd lýðræðis, • útskýrt hlutverk helstu stofnana samfélagsins og uppbyggingu stjórnkerfisins, • greint hvernig stjórnsmál og samfélagsgerð tengjast lífi einstaklinga, • tekið ábyrga afstöðu í eigin fjármálum og neyslu, verði gagnrýninn neytandi og geti sett sér markmið á grundvelli þekkingar á fjármálaumhverfi einstaklinga og samfélags og þeim tilboðum sem eru í boði,
<p>HUGARHEIMUR: Sjálfmynd: Hæfni nemanda til að átta sig á sjálfum sér og öðrum</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir jafngildi sínu og annarra manna og útskýrt fyrir öðru fólki mikilvægi þess • sett sig í spor fólks með ólíkan bakgrunn og viðhorf, á ýmsum stöðum og tímum
<p>FÉLAGSHEIMUR: Samskipti: Hæfni nemanda til að mynda og þróa tengsl sín við aðra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tekið sjálfstæðan þátt í lýðræðislegu samstarfi og samræðu • útskýrt með dæmum margbreytileika mannlífsins og ólíkan bakgrunn fólks, borið virðingu fyrir frelsi fólks til mismunandi trúar, lífsgilda, skoðana og lífshátta • vegið og metið skoðanir og upplýsingar, brugðist við þeim á fordómalausan og réttsýnan hátt • fengist við samfélagsleg og siðferðileg málefni af mismunandi sjónarhólum • rökrætt stöðu sína sem þátttakandi í samfélaginu, réttindi, skyldur og gildismat, sýnt ábyrgð í samskiptum • komið þekkingu sinni og viðhorfum á framfæri með fjölbreyttum og markvissum hætti, einn sér og í samstarfi við aðra • sýnt sjálfsaga, sjálfstraust og virðingu í margvíslegum samskiptum og samstarfi við ólíka einstaklinga • ígrundað eigin getu til aðgerða og gert sér grein fyrir afleiðingum gerða sinna eða aðgerðaleysis,



Kennslufni og kennslugögn

Nemendur fá verkefni og námsefni frá kennara og sækja sér upplýsingar á netinu.

- Í fjármálafræðslu fá nemendur námsgögn hjá kennara og ásamt því að nota ýmsar upplýsingar og reiknivélar á netinu.

- Fáðu já – kynlíf klám og vændi – Verkefni og námsefni frá kennara og frá netinu ásamt heimildarmyndinni *Prostitution the oldest trade* frá National Geographic.

#FreeTheNipple – Verkefni frá kennara og lesefni á netinu.

#MeToo – Verkefni frá kennara og lesefni á netinu.

Bókin Fávitar.

Stefnt er á ferð á Skólaláning snemma að hausti eða seint að vori.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Í hópaverkefnum þurfa nemendur að vinna saman og þjálfa sig í samvinnu og samskiptum. Nemendur þjálfast í að nota netið til að afla sér upplýsinga og vinna með þær. Í lok hópaverkefna er kynning á niðurstöðum hópsins þar sem metið er til lykilhæfni hvernig hver og einn kynnir og talar fyrir framan hóp. Í fjármálafræðslunni er ætlast til að nemendur þjálfast í að vinna sjálfstætt að einstaklingsverkefnum þar sem þeir skila einu verkefni og taka þrjú tímapróf.

Námsmat

- Fjármálafræðsla – 1 skilaverkefni sem kallast *Hvað kosta ég?*, þar sem nemendur skrá niður neyslu sína yfir langan tíma og áætla ársneyslu ásamt þremur kaflaprófum með gögnum á Mentor með námsmatsskalanum - *Frammúrskarandi* - *Hæfni náð* - *Á góðri leið* - *Parfnast þjálfunar* - *Hæfni ekki náð*.

- #FreeTheNipple – skilaverkefni með námsmatsskalanum - *A-B-C-D*.

- Metoo – skilaverkefni metið með námsmatsskalanum - *A-B-C-D*.

- Fáðu já! – Kynlíf, vændi og klám - skilaverkefni námsmatsskalanum - *A-B-C-D*.

- Ný þjóð - skilaverkefni með námsmatsskalanum - *Frammúrskarandi* - *Hæfni náð* - *Á góðri leið* - *Parfnast þjálfunar* - *Hæfni ekki náð*.

Náttúrugreinar

Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá grunnskóla skiptast hæfniviðmiðin í náttúrugreinum í tvo þætti; verklag og viðfangsefni. Þættirnir eru samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni. Unnið er með viðmiðin sem eina heild út skólaárið.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
<i>Hæfniviðmið um verklag</i>	
Geta til aðgerða	<ul style="list-style-type: none">greint hvernig þættir eins og tæknistig, þekking, kostnaður og grunnkerfi samfélagsins hafa áhrif á hvaða lausn viðfangsefna er valin hverju sinnigreint stöðu mála í eigin umhverfi og aðdraganda þess, í framhaldi skipulagt þátttöku í aðgerðum sem fela í sér úrbæturtekið þátt í og útskýrt reynslu sína og niðurstöðu af þátttöku í aðgerðum sem varða náttúru og samfélagtekið rökstudda afstöðu til málefna og komið með tillögur um hvernig megi bregðast við breytingum en um

	leið tekið mið af því að í framtíðinni er margt óvísst og flókið.
Nýsköpun og hagnýting þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • gert grein fyrir hvernig niðurstöður rannsókna hafa haft áhrif á tækni og atvinnulíf í nánasta umhverfi og samfélagi og hvernig þær hafa ekki haft áhrif • tekið þátt í skipulagi og unnið eftir verk- og tímaáætlun hóps við að hanna umhverfi, hlut eða kerfi • dregið upp mynd af því hvernig menntun, þjálfun, starfsval og áætlanir um eigið líf tengjast breytingum á umhverfi og tækni.
Gildi og hlutverk vísinda og tækni	<ul style="list-style-type: none"> • metið gildi þess að upplýsingum um vísinda- og tækniþróun sé miðlað á skýran hátt • beitt algengustu hugtökum og heitum í náttúrugreinum unglingsstigsins • skýrt með dæmum hvernig náttúruvísindi, tækni, menning, heimsmynd mannsins og náttúran hafa áhrif hvert á annað • unnið með samþætt viðfangsefni með vinnubrögðum náttúrugreina og tekið gagnrýna afstöðu til siðferðilegra þátta tengdum náttúru, umhverfi, samfélagi og tækni.
Vinnubrögð og færni	<ul style="list-style-type: none"> • framkvæmt og útskýrt sérhannaðar eða eigin athuganir úti og inni • lesið texta um náttúrufræði sér til gagns, umorðað hann og túlkað myndefni honum tengt • aflað sér upplýsinga um náttúruvísindi úr heimildum á íslensku og erlendum málum • beitt vísindalegum vinnubrögðum, s.s. tilraunum og athugunum á gagnrýninn hátt, við öflun upplýsinga innan náttúruvísinda • kannað áreiðanleika heimilda með því að nota hand- og fræðibækur, Netið og aðrar upplýsingaveitur, • gefið skýringar á og rökrætt valið efni úr athugunum og heimildum • dregið ályktanir af gögnum og gefið ólíkar skýringar með því að nota ólík sjónarhorn.
Ábyrgð á umhverfinu	<ul style="list-style-type: none"> • tekið eftir og rætt atriði í umhverfinu sínu, gert grein fyrir áhrifum þeirra á lífsgæði og náttúru, sýnt umhverfinuumhyggju og rökrætt eiginskoðun á því • rætt af skilningi eigin lífssýn og ábyrgð innan samfélags og tekið dæmi úr eigin lífi • sýnt fram á getu til að vinna að umbótum í eigin sveitarfélagi eða í frjálsum félagasamtökum
Hæfniviðmið um viðfangsefni	
Að búa á jörðinni	<ul style="list-style-type: none"> • skipulagt, framkvæmt og gert grein fyrir athugunum á námsþáttum að eigin vali er varða búsetu mannsins á jörðinni, • gert grein fyrir stöðu jarðar í himingeimnum og áhrifum hennar á líf á jörðu, • rætt um notkun gervihnatta í samskiptum manna, rannsóknir og álitamál þeim tengdum.
Lífsskilyrði manna	<ul style="list-style-type: none"> • útskýrt hlutverk helstu líffæra og líffærakerfa mannlíkamans, gerðir frumna, líffæri þeirra og starfsemi



	<ul style="list-style-type: none"> • útskýrt hvernig einstaklingur getur stuðlað að eigin velferð með ábyrgri neyslu og hegðun • útskýrt hvað einkennir lífsskilyrði manna og hvað felst í því að taka ábyrgð á eigin heilsu • útskýrt hvernig fóstur verður til og þroskast, hvað felst í ábyrgri kynhegðun og rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði sín og annarra • lýst hringrás efna og flæðiorku í náttúrunni, útskýrt ljóstillífun og bruna og gildi þeirra
Samspil vísinda, tækni og þróunar í samfélaginu	<ul style="list-style-type: none"> • fjallað á gagnrýninn hátt um aukefni í mat og aðferðir til að auka geymsluþol matvæla • útskýrt mismunandi tegundir geislunar og hvernig þær eru notaðar í fjarskiptum og lækningum

Kennsluefni og kennslugögn

Eðlisfræði 2 og 3, Mannlíkaminn, ljósrítuð verkefni og efni frá kennara, myndbönd námsefninu til stuðnings og ýmis áhöld fyrir verklega vinnu.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Umræðu- og spurnaraðferðir, útlistunarkennsla, hópavinna, verklegar æfingar og lausnaleitarnám. Námsaðlögun fer fram í formi einstaklingsvinnu og hópavinnu þar sem hver nemandi vinnur út frá sinni getu og hæfni.

Námsmat

Er metið út frá einstaklings og hópaverkefnum, vinnu möppu, verklegum æfingum, stuttum könnunum, þátttöku í tímum og lokaverkefni.

Enska

Hæfniviðmið

Hæfniviðmiðunum er skipt upp í þrjú stig með jafna tímaskiptingu að baki í stað þess að þau miði við hæfni við lok 4., 7. og 10. bekkjar. Gert er ráð fyrir að við lok grunnskóla hafi nemendur náð hæfni á 3. stigi. Hæfniviðmiðin eru þannig upp sett að efst eru nokkurs konar yfirviðmið sem síðan eru útfærð nánar. Þessi þriggja stiga rammi á að auðvelda skipulag á einstaklingsmiðuðu námi, þar sem hæfni nemenda í færniþáttunum er mismikil, byrjunarreitur ekki sá sami hjá öllum og námshraði mismunandi.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Hlustun	<ul style="list-style-type: none"> • fyrirhafnarlítið tileinkað sér talað mál um margvísleg málefni í kunnuglegum aðstæðum þegar framsetning er áheyrileg, • tileinkað sér aðalatriði úr kynningum og frásögnum sem eru innan áhuga-, náms og þekkingarsviðs hans og brugðist við efni þeirra, sagt frá, unnið úr eða nýtt sér á annan hátt, án vandkvæða fylgst með aðgengilegu efni í fjöl- og myndmiðlum sér til gagns og ánægju, sagt frá og unnið úr, hlustað eftir nákvæmum upplýsingum, valið úr þær sem við á og brugðist við eða unnið úr þeim.

Lesskilningur	<ul style="list-style-type: none"> • lesið sér til gagns og ánægju almenna texta af ýmsum toga með nokkuð fjölbættum orðaforða og valið lestraraðferð eftir eðli textans og tilgangi með lestrinum, • aflað sér upplýsinga úr texta, greint aðalatriði frá aukaatriðum, gert sér grein fyrir helstu niðurstöðum og nýtt sér í verkefnavinnu, • lesið sér til fróðleiks rauntexa, t.d. úr dagblöðum, tímaritum og netmiðlum sem fjalla um efni er varðar líf hans, aðstæður eða umhverfi, brugðist við efni þeirra, sagt frá eða unnið úr á annan hátt, • lesið sér til gagns, ánægju og þroska smásögur og skáldsögur ætlaðar ungu fólki og myndað sér skoðanir á efni þeirra og lesið og tileinkað sér efni sem tengist öðrum námsgreinum og hugtök sem tengjast þeim og nýtt í nýju samhengi.
Samskipti	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt fram á að hann er vel samræðuhæfur um kunnugleg málefni, beitir nokkuð réttu máli, eðlilegum framburði, áherslum og hrynjandi, notar algeng föst orðasambönd úr daglegu máli og kann að beita viðeigandi kurteisis- og samskiptavenjum, hikorðum og ólíkum aðferðum til að gera sig skiljanlegan og skilja aðra, t.d. með því að umorða, • tekið þátt í óformlegu spjalli um daginn og veginn um efni sem hann er vel heima í tekist á við margs konar aðstæður í almennum samskiptum, t.d. miðlað og tekið á móti upplýsingum á ferðalögum, sem gestgjafi eða í netsamskiptum, • tekið þátt í skoðanaskiptum, fært einföld rök fyrir máli sínu og tekið tillit til sjónarmiða viðmælanda.
Frásögn	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig áheyrilega um málefni sem hann þekkir, beitt tungumálinu af nokkurri nákvæmni hvað varðar reglur um málnotkun, framburð, áherslur, hrynjandi og orðaval, • tjáð sig skipulega með undirbúið eða óundirbúið efni sem hann þekkir, hefur hlustað á, lesið um eða unnið með í námi sínu, sagt skoðun sína á því og brugðist við spurningum, • flutt stutta frásögn eða kynningu um undirbúið efni blaðalaust og af nokkru öryggi, samið, æft og flutt frumsamið efni, t.d. stutt atriði eða sögu, einn eða í félagi við aðra.
Ritun	<ul style="list-style-type: none"> • skrifað lipran samfelldan texta á hnökralitlu máli um efni sem hann hefur þekkingu á, sýnt fram á góð tók á orðaforða og meginreglum málnotkunar, fylgt hefðum varðandi uppbyggingu og samhengi texta og notað tengiorð við hæfi, skrifað ýmsar gerðir af textum, bæði formlega og óformlega og hagað orðum sínum með lesanda í huga og í samræmi við inntak og tilgang með skrifunum, • skrifað um eða brugðist skilmerkilega við því sem hann hefur hlustað á, séð eða lesið og fylgt ákveðnu formi textagerðar þar sem það á við, tjáð sig um skoðanir sínar, tilfinningar, reynslu og þekkingu, • leikið sér með málið og látið sköpunargáfuna og ímyndunaraflíð njóta sín.



Menningarlæsi	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt fram á að hann þekkir vel til mannlífs og menningar á viðkomandi málsvæði og gerir sér vel grein fyrir hvað er líkt eða ólíkt hans eigin aðstæðum, • sýnt fram á að hann þekkir nokkuð til innri samfélagsgerðar, hvað einkennir þjóðfélagið og það sem er efst á baugi hverju sinni, • sýnt fram á að hann kann nokkur deili á fjölbreyttum uppruna þegnanna á viðkomandi málsvæði og gerir sér grein fyrir takmörkunum staðalmynda og áhrifum fordóma, getur greint á milli helstu afbrigða tungumálsins, t.d. hvað er danska, norska, sænska, færeyska, skoska, ameríska.
Námshæfni	<ul style="list-style-type: none"> • sett sér raunhæf markmið, skipulagt nám sitt á markvissan hátt og lagt mat á eigin stöðu og námsframvindu, • beitt margvíslegum námsaðferðum sem geta komið að gagni í náminu og veit hvenær þær eiga við, t.d. nýtt sér samhengi í texta eða aðstæðum til að geta sér til um merkingu orða, • beitt á raunsæjan hátt sjálfsmati og jafningjamati í tengslum við viðfangsefni námsins og veitt sanngjarna endurgjöf, • nýtt sér reynslu sína og þekkingu til að skapa nýja þekkingu og nota í nýju samhengi, • unnið sjálfstætt, með öðrum og undir leiðsögn og tekið tillit til þess sem aðrir hafa til málanna að leggja, • nýtt sér öll helstu hjálpartæki, s.s. ítarefni, efni úr fjölmiðlum, orðabækur, veforðasöfn, leiðréttingarforrit, tungumálaforrit og leitarforrit og umgengist þau af gagnrýni.

Kennsluefni og kennslugögn

Spotlight 10 Lesbók og vinnubók. Lesbækurnar: Touching the Void, Oliver Twist og fleiri kjörbækur undir handleiðslu kennara. 4000 Essential English Words, gagnvirkar málfræðiafingar af netinu, kvikmyndaförri til stuttmyndagerðar og ýmis önnur kennsla og leikjaförri, ýmis ljósrit frá kennara, borðspilið SCRABBLE o.fl. Lögð verður áhersla á að nemendur nýti sér iPad spjaldtölvur við nám sitt.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Kennsluáðferðir eru margvíslegar s.s. lausnarleitarnám, rökræður, paravinna, innlögn, samvinnunám, tjáning, umræður og miðlun allt eftir því hvað hæfir viðfangsefninu hverju sinni. Það krefst þess að nemandi sýni fjölbreytta námshæfni bæði sem einstaklingur og sem hluti af hóp.

Námsmat

Hæfni er metin út frá einstaklings og hópaverkefnum, verklegum æfingum, könnunum, þátttöku í tímum og lokaprófi.



Danska

Hæfniviðmið

Hæfniviðmiðunum er skipt upp í þrjú stig með jafna tímaskiptingu að baki í stað þess að þau miði við hæfni við lok 4., 7. og 10. bekkjar. Gert er ráð fyrir að við lok grunnskóla hafi nemendur náð hæfni á 3. stigi. Hæfniviðmiðin eru þannig upp sett að efst eru nokkurs konar yfirviðmið sem síðan eru útfærð nánar. Þessi þriggja stiga rammi á að auðvelda skipulag á einstaklingsmiðuðu námi, þar sem hæfni nemenda í færniþáttunum er mismikil, byrjunarreitur ekki sá sami hjá öllum og námshraði mismunandi.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Hlustun	<ul style="list-style-type: none"> sýnt fram á að hann skilur fyrirhafnarlítið talað mál um almenn málefni í kunnuglegum aðstæðum og þekkir mismunandi leiðir til að auka skilning sinn tileinkað sér aðalatriði úr frásögnum sem eru innan áhuga-, náms-, og þekkingar- sviðs hans, sagt frá og unnið úr hlustað eftir nákvæmum upplýsingum og unnið út frá þeim
Lesskilningur	<ul style="list-style-type: none"> fylgst með aðgengilegu efni í fjölmiðlum og dagblöðum, sagt frá og unnið úr lesið sér til gagns og ánægju almenna texta af ýmsum toga með fjölbreyttum orðaforða og valið lestraraðferð eftir eðli textans og tilgangi með lestrinum. aflað sér upplýsinga úr texta, greint aðalatriðin frá aukaatriðunum og nýtt í verkefnavinnu lesið sér til fróðleiks rauntexa úr dagblöðum, tímaritum og netmiðlum sem fjalla um efni sem varðar líf hans og unnið úr þeim upplýsingum lesið sér til gagns og ánægju smásögur og skáldsögur ætlaðar ungu fólki og myndað sér skoðanir á efni þeirra lesið efni sem tengist öðrum námsgreinum, skilið hugtök sem tengjast þeim og nýtt í nýju samhengi
Samskipti	<ul style="list-style-type: none"> sýnt fram á að hann er vel samræðuhæfur, beitir nokkuð réttu máli, framburði, áherslum og hrynjanda beitt viðeigandi kurteisisvenjum og ólíkum aðferðum til að gera sig skiljanlegan og skilja aðra tekið þátt í óformlegu spjalli um nokkuð þekkt viðfangsefni notað málið sem samskiptamiðil í kennslustundum og undirbúið, tekið og veitt viðtal
Ritun	<ul style="list-style-type: none"> skrifað samfelldan, skipulegan og viðeigandi texta þ.e. ritgerðir, endursögn, sögur, formlegan og óformlegan texta skrifað um eða brugðist skilmerkilega við því sem hann hefur hlustað á, séð eða lesið og fylgt ákveðnu formi textagerðar þar sem það á við tjáð sig um skoðanir, tilfinningar, reynslu og þekkingu leikið sér með málið og látið sköpunargáfunu og ímyndunaraflið njóta sín



Kennsluefni og kennslugögn

Ekko lesbók og vinnubók, málfræðiverkefni, Kjörbækur undir handleiðslu kennara. Kvikmyndir og tónlist, ýmis verkefni af netinu og önnur verkefni frá kennara.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Kennsluhættir eru margskonar, s.s. einstaklings-, para- og hópavinna, innlöggn og lausnaleitarnám allt eftir því hvað hæfir viðfangsefninu hverju sinni.

Námsmat

Prófað er í lesskilningi, ritun, munnlegri færni og hlustun, ásamt orðaforða og málfræðiprófum.

Heimilisfræði

Hæfniviðmið

Í heimilisfræði má finna tengingu á milli næringarfræði, matreiðslu og hreinlætis. Því er kennslan samþætt með ofangreindum þáttum en opinberar ráðleggingar (Lýðheilsustöðvar/Landlæknis) eru hafðar til hliðsjónar. Nemendur fá kennslu í að matreiða matinn á fjölbreyttan hátt og þekkingu á þeim næringarefnum sem tilheyra hverjum fæðuflokk.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none">tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufarifarið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none">skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og samsettar máltíðir beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöldöðlast sjálfstæði í vinnueldhúsi
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none">sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi og lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun

Kennsluefni og kennslugögn

Ljósritað efni frá kennara.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Kennari og eða stuðningsfulltrúi aðstoða nemendur sem þurfa a því að halda. Unnið er bæði í einstaklingsvinnu og hópavinnu. Bæði verklega og bóklega.

Námsmat

Nemandinn er metin út frá frammistöðu í tímum bæði bóklegri og verklega.



Myndlist

Hæfniviðmið

Í myndlist læra nemendur að tjá sig án orða. Þeir geta ýmist unnið á gagnrýninn hátt með málefni daglegs lífs eða með ímyndunaraflíð. Slík reynsla veitir nemendum forsendur til að læra að þekkja sjálfa sig bæði í tengslum við náttúruna og efnisheiminn. Skilningurinn verður bæði almennur og persónulegur, byggður á rannsóknum á raunveruleikanum og töfrum ímyndunaraflsins.

Námsflokkar	Hæfniviðmið
Menningarlæsi	<ul style="list-style-type: none"> skapað tásýn um dýpt í listaverki, með notkun forma hvert ofan í öðru, stærðargráðu og staðsetningu í mynd
Sjónlistir	<ul style="list-style-type: none"> sýnt fram á getu á byrjendastigi í notkun á grunn áhöldum og ferlum til listsköpunar, t.d. prentun, vaxlitun, límmyndir og stenslun sýnt fram á færni á byrjendastigi í notkun listrænna miðla, eins og olíu pastelliti, vatnsliti og tempera liti skapað málverk eða teikningu með notkun hlýrra og kaldra lita á tjáningarríkan máta notað tvíhliða eða bogadregnar samhverfur til að skapa sjónrænt jafnvægi

Kennsluefni og kennslugögn

Lesefni: The Usborne Book of Art Skills, Art in Action, Listasaga, Frá Hellalist til 1900.

Efni á netinu: Mrs Brown art lessons, National Gallery of art og Tate Kids.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Umræður, hópavinna, einstaklingsvinna, teikning og málun.

Námsmat

Óformlegt mat kennara á vinnu nemenda: Kennari fylgist með, ásamt því að veita góða og uppbyggilega umsögn til nemandans.

Fullklárað lokaverkefni sem uppfyllir markmið námskeiðsins

Teikniblokkir: Veita nemendum tækifæri til að skrá hjá sér hugsanir sínar með teikningum, pári eða einföldu kroti og glósum til viðbragðs við nýjum hugtökum sem farið er hugsanlega yfir í tímum.

Skólaípróttir

Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá eru hæfniviðmiðin sett fram undir fjórum mismunandi flokkum; líkamsvitund, leikni og afkastageta mynda þann fyrsta, síðan félagslegir þættir, þá beiting þekkingar varðandi heilsu og að síðustu öryggisþættir. Unnið er með hvern þátt fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

Námsflokkar	Hæfniviðmið, að nemandi geti:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald



Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa skýrt af öryggi og góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans skýrt og metið hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt hvaða hluverk þeir hafa.
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> skýrt og tileinkað sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld

Kennsluefni og kennslugögn

Öll almenn áhöld íþróttahúsa og sundlauga.

Kennsluhættir og námsaðlögun

Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu

Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist

Geta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrir mælum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum

Dæmi um para-/hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvaþjálfun

Námsmat

Íþróttir - Nemendur fá lokaekinn í bókstöfum.
Hæfnimat jafnt og þétt yfir skólaárið.

Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Á góðri leið - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð

Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi
Áhugi og virkni:

- Nemandi alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi oftast áhugasamur og virkur í kennslustund



- Nemandi oft áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi tekur sjaldan eða aldrei þátt í kennslustund

Bóklegar íþróttir – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð

Tvö próf tekin rafrænt í gegnum spjaldtölvu

Verkefnabók

Heimaverkefni

Sund - Nemendur fá lokaeinkunn: Lokið – Ólokið.

Hæfnimat í forni verklegra prófa. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti sex af átta hæfniþáttum til að ná 10. sundstigi.

Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Á góðri leið - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð

- Bringusund í 20 mín (viðstöðulaust): Lágmarksvegalengd 600 m.
- 50 m bringusund (stílsund, einkunn gefin).
- Björgun af botni laugar og 25 m björgunarsund með jafningja (stílsund, einkunn gefin).
- 12 m kafsund (stílsund, einkunn gefin).
- Tímataka, nemendur þurfa að ná 2 sundaðferðir af 4: 100 m bringusund, 50 m skriðsund, 50 m baksund og 25 m flugsund.