

Skólanámskrá

2025 – 2026



Nám og kennsla
10. bekkur

Umsjónarkennarar
Hulda Hauksdóttir
Íris Pétursdóttir
Þórir Rafn Hauksson

Efnisyfirlit

Bakgrunnssupplýsingar.....	3
Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk	3
Læsisstefna Njarðvíkurskóla.....	3
Námsmat	4
Matsferill	4
Lykilhæfni	4
Kynbundið og kynferðislegt áreiti og ofbeldi	4
Íslenska.....	5
Stærðfræði.....	5
Samfélagsgreinar	6
Náttúrugreinar	7
Enska	7
Danska.....	8
Heimilisfræði.....	9
Sjónlistir	9
Skólaíþróttir.....	10

Bakgrunnsupplýsingar

Umsjónarkennarar 10. bekkjar eru Hulda Hauksdóttir, Íris Pétursdóttir og Þórir Rafn Hauksson. Heimastofur eru 302, 304 og 209. Stuðningfulltrúar koma inn í ákveðnum fögum eftir þörfum. Nemendur fá 37 kennslustundir á viku.

Aðrir kennarar:

- Íslenska – Margrét Rósa Friðbjörnsdóttir, Unndór Sigurðsson og Guðlaug Emma Hallbjörnsdóttir
- Stærðfræði – Torfi Gíslason og Karen Ösp Randversdóttir
- Samfélagsgreinar – Yngvi Þór Geirsson
- Náttúrufræðigreinar – Hildur Björnsdóttir
- Enska – Hulda Hauksdóttir
- Danska – Íris Pétursdóttir
- Skólaíþróttir – Heiðrún Rós Þórðardóttir og Þórir Rafn Hauksson
- Sund - Margrét Ó. Richardsdóttir
- Heimilisfræði – Anna Kristín Friðriksdóttir
- Myndlist – Helena Maria Guttesen

Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk

- Íslenska – 7 stundir
- Stærðfræði – 5 stundir
- Samfélagsgreinar – 4 stundir
- Náttúrufræðigreinar – 3 stundir
- Enska – 4 stundir
- Danska – 4 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 læsinnámi nemenda frá upphafi til loka grunnskólagöngu. Nálgað 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 lesfimi 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. 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 tökum 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.
- Góð hæfni, ef nemandi hefur náð góðri hæfni til að ná hæfniviðmiði sem unnið hefur verið með.
- Mjög góð hæfni, ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt mjög góða hæfni við þá vinnu.
- Framúrskarandi, ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu umfram þá hæfni sem viðmiðið setur.

Einnig er gefið í bókstöfunum A, B+, B, C+, C og D fyrir verkefni og próf.

Matsferill

Matsferill er safn matstækja sem gefur heildstæða mynd af námslegri stöðu og framförum nemenda á mismunandi stigum skólagöngunnar. Hlutverk Matsferils er að nota hann til að fylgjast með námi hvers og eins nemanda til að tryggja að hann fái kennslu og stuðning við hæfi og að veita mikilvægar upplýsingar um stöðu skólakerfisins í heild.

Frá og með skólaárinu 2025–2026 verða stöðu- og framvindupróf í lesskilningi og stærðfræði hluti af Matsferli. Stöðu- og framvindupróf verða skyldubundin í 4., 6. og 9. bekk en í Njarðvíkurskóla verða þau lögð fyrir alla árganga frá 4. til 10. bekk. Með þessu fá allir nemendur tækifæri til að taka þátt í námsmati sem gefur innsýn í stöðu þeirra og framfarir en jafnframt fá kennarar dýrmæt gögn sem nýtast við skipulag kennslu og markvissan stuðning. Matsferill byggir á hringrás námsmats og kennslu. Niðurstöður eru notaðar til að greina styrkleika og áskoranir nemenda, móta kennsluáætlanir og veita viðeigandi íhlutun. Allar niðurstöður eru skráðar í Frigg gagnagrunninn og tengjast þar öðrum upplýsingum sem varða farsæld og velferð nemenda.

Lykilhæfni

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

Kynbundið og kynferðislegt áreiti og ofbeldi

Forvarnir og fræðsla fer fram í öllum árgöngum og er unnin upp úr skýrslu UNESCO, International technical guidance on sexuality education. Unnið er með áherslur UNESCO á hverju aldursári og farið meira á dýptina eftir því sem nemendur eldast. Áherslur 10. bekkjar eru fjölskyldur – jafnrétti og virðing, umburðarlyndi og virðing, mannréttindi, skuldbinding og foreldrahlutverk, langtímasamband og hjónabönd, ábyrgða hlutverk foreldra, barnagiftingar, kynferði, menning, samfélög og hlutverk.

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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- Gísla saga Súrssonar, Akam, ég og Annikra, Ég man þig bók/kvikmynd, Mér er í mun, heimalestrarbækur, Logar, ljósrít frá kennara. Handbækur: Málfinnur, orðabækur ásamt rafrænu námsefni, Lofsöngurinn. Heimir/heimildir og heimildaskráning.

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

- Yfirlitspróf úr völdu námsefni í lok skólaárs, skriflegt
- Bókmenntir – verkefni, próf og ritgerðir
- Málfræðikannanir reglulega yfir skólaárið
- Lestur – Heimalestur, kjörbókarvinna munnleg og skrifleg
- Stafsetningakannanir reglulega yfir skólaárið
- Þrjú lesfímipróf á skólaárinu ásamt þremur framsagnarprófum
- Þrjú lesskilningspróf á ári
- Hópaverkefni, myndbönd, hlaðvarp
- Heimildaskráningarverkefni og heimildaskráning metin úr lokaverkefni í náttúrufræði.

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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- Aðeins það besta úr Skali 3A og 3B, Almenn stærðfræði II og III og vefefni.
- Chromebook, 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. Námsfni verður aðlagð að þeim nemendum sem þess þurfa, færri/fleiri dæmi eða annað sérsniðið námsfni.

Námsmat

- Notast verður við leiðsagnarmat ásamt lotukönnunum sem teknar eru yfir allt skólaárið.
- Lokapróf er í maí og lokamat er gefið í bókstöfum.

Samfélagsgreinar

Hæfniviðmið

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

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennslufni og kennslugögn

- Fjármálafræðsla - Nemendur fá námsgögn hjá kennara og ásamt því að nota ýmsar upplýsingar og reiknivélar á netinu og vinna langtímaverkefnið Hvað kosta ég?, þar sem nemendur skrá niður eyðslu sína yfir 3 mánuði, áætla árseyðslu og taka saman hvað þeir hefðu getað sparað.
- Hvernig er hægt að bæta nærumhverfið? - Nemendur kanna nærumhverfið og skrá niður og tilkynna til bæjarins hvað má betur gera varðandi aðgengi fyrir fatlaða.
- Fáðu já - kynlíf, klám og vændi – Verkefni og námsefni frá kennara og frá netinu ásamt heimildarmyndinni *Prostitution the oldest trade* frá National Geographic.
- Má ekkert?, #MeToo og slaufunarmenning – Verkefni frá kennara og lesefni á netinu og bókinn Fávitar.
- Sakhæfi – verkefni sem tengist sakhæfi og ofbeldi ungs fólks. Nemendur fá námsefni frá kennara og á netinu.
- Samfélagsmiðlar, áhrifavaldar, falsfréttir, fegrunaraðgerðir, orkudrykkir, veip og snus – Nemendur fá námsefni frá kennara og á netinu.
- Stefnt er á ferð á Skólalþing snemma að hausti eða seint að vori.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Í hópaverkefnum þurfa nemendur að vinna saman og þjálfast 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 og hvernig hver og einn kynnir

og talar fyrir framan hóp. Í fjármálafræðslunni er ætlast til að nemendur þjálfist í að vinna sjálfstætt að einstaklingsverkefnum þar sem þeir skila einu langtímaverkefni.

Námsmat

- Öll verkefni, einstakling- og hópaverkefni í Google Classroom eru metin á skalanum- A-B-C-D.

Náttúrugreinarnar

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.

Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið

Kennsluefni og kennslugögn

- Maður og náttúra, Eðlisfræði 1, Eðlis og stjörnufræði, Efnisheimurinn og ljósrituð verkefni og efni frá kennara, myndbönd námsefninu til stuðnings og ýmis áhöld fyrir verklega vinnu.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Kennsluaðferðir eru margvíslegar s.s. leiðsagnarnám, 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. Lögð verður áhersla á að nemendur nýti sér Chromebook tölvur við nám sitt.

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.

Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið

Kennsluefni og kennslugögn

- Spotlight 10 Lesbók og vinnubók, 4000 English Essential Words, lesbækurnar: Touching the Void, Oliver Twist og fleiri kjörbækur undir handleiðslu kennara. Kvikmyndaforrit til stuttmyndagerðar og ýmis önnur kennslu og leikjaforrit, ýmis ljósrít frá kennara, borðspilið

SCRABBLE o.fl. námsleiki s.s. Talk for a minute, TABOO, Scattergories og Baamboozle.
Lögð verður áhersla á að nemendur nýti sér Chromebook tölvur við nám sitt.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Kennsluaðferðir eru margvíslegar s.s. leiðsagnarnám, lausnarleitarnám, rökræður, paravinna, innlög, samvinnunám, tjáning, umræður og miðlun allt eftir því hvað hæfir viðfangsefninu hverju sinni sem krefst þess að nemandi sýni fjölbreytta námshæfni bæði sem einstaklingur og sem hluti af hóp.
- Námsaðlögun fer fram í formi einstaklingsvinnu þar sem hver nemandi vinnur út frá sinni getu og hæfni.

Námsmat

- Hæfni er metin út frá einstaklings- og hópaverkefnum, verklegum æfingum, könnunum, þátttöku í tímum og yfirlitsprófum sem tekin eru á vormánuðum.

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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- Smil lesbók og vinnubók. Bordbombe, smásögur, málfræðiverkefni og annað ítarefni frá kennara, auk danskra kvikmynda og þáttaraða, ásamt danskri tónlist.
- Nemendur munu koma til með að nýta sér Chromebook tölvur til að nálgast veforðasöfn og vinna verkefni.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Kennsluhættir eru margskonar, s.s. leiðsagnarnám og lausnaleitarnám, allt eftir því hvað hæfir viðfangsefninu hverju sinni. Nemendur þurfa því að sýna fjölbreytta námshæfni bæði sem einstaklingar en einnig í hóp.
- Kennari mun leitast eftir að aðlaga námsefni fyrir þá nemendur sem þess þurfa, þannig fá allir nemendur nám við hæfi og öðlist sjálfstraust og þroska í dönsku.

Námsmat

- Leitast er við að námsmat sé leiðbeinandi og nái utan um fjölbreytta hæfni nemenda sem metin er út frá aðalnámskrá grunnskóla. Námsmat er byggt á einstaklings-, para- og hópverkefnum, stuttum könnunum í málfræði, hlustun, lesskilningi og orðaforða. Munnleg færni verður m.a.

metin í framsögn í tíma með upplestri og kynningu á verkefnum. Vinnubók felur einnig undir námsmat sem og þátttaka í kennslustofu. Lokamat í maí verður gefið í bókstöfum.

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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- Ljósritað- og rafrænt efni frá kennara.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Kennari og/eða stuðningsfulltrúi aðstoða nemendur sem þurfa á því að halda. Unnið er í einstaklingsvinnu og hópavinnu, bæði verklega og bóklega.

Námsmat

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

Sjónlistir

Hæfniviðmið

Í sjónlistum 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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- *Leseefni:* Sjónarafl, Þjálfun í myndlæsi ([rafbók](#)). Listasaga, Frá Hellalist til 1900.
- *Efni á netinu:* Mrs. Brown art lessons, National Gallery of art og Tate Kids.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Fyrirlestrar, umræður, hópavinna, einstaklingsvinna, teikning og málun. Verkefnagerð er með hliðsjón af einstaklingsbundnum þörfum þeirra og unnið verður sérstaklega með hugmyndafræði og aðverðir leiðsagnarnáms.

Námsmat

- Fullklárað lokaverkefni sem uppfyllir markmið námskeiðsins.
- Kynning á lokaverkefni þar sem nemendur rökstyðja verk sín og tengja við samfélagslegar, listfræðilegar eða persónulegar hugmyndir.

- Endurgjöf: Nemendur verða boðaðir í viðtal hjá kennara þar sem farið er yfir námsárangur og námsmarkmiðin rædd.
- Ferilmöppur: Veita nemendum tækifæri til að sýna fram á hugsanir sínar með skisum, myndverkum og glósum til viðbragðs við nýjum hugtökum sem farið er hugsanlega yfir í tímum.

Skólaíþróttir

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.

[Smelltu hér til að skoða hæfniviðmið](#)

Kennsluefni og kennslugögn

- Öll almenn áhöld íþróttahúsa og sundlauga.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Kennari leggur 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 fyrirmælum 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 – metin verður hæfni með: Framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar og hæfni ekki náð. Lokaeinkunn í bókstöfum.

- Hæfni í eftirfarandi verklegum þáttum verður metin: Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi.
- Áhugi og virkni verður metin:
 - Framúrskarandi - Er alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund
 - Hæfni náð - Er mjög oft áhugasamur og virkur í kennslustund
 - Á góðri leið - Er oft áhugasamur og virkur í kennslustund
 - Þarfnast þjálfunar - Er sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund
 - Hæfni ekki náð - Er sjaldan eða aldrei virkur í kennslustund

Bóklegar íþróttir – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð. Lokaeinkunn í bókstöfum.

- Tvö próf tekin um veturinn.
- Verkefnabók
- Heimaverkefni

Sund - nemendur fá einkunn: Lokið – Ólokið. Nemandi fær lokið ef hann lýkur hæfniviðmiðum árgangsins á árinu.

- Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti sex af átta hæfniviðmiðum í verklegum prófum.
 1. Bringusund í 20 mín (viðstöðulaust): Lágmarksvegalengd 600 m.
 2. 50 m bringusund, stílsund
 3. Björgun af botni laugar og 25 m björgunarsund með jafningja, stílsund
 4. 12 m kafsund, stílsund
 5. Tímataka, nemendur þurfa að ná 2 sundaðferðir af 4: 100 m bringusund, 50 m skriðsund, 50 m baksund og 25 m flugsund.
 6. Áhugi og virkni