Skólanámskrá
2026 – 2027

Menntun - Mannrækt

Nám og kennsla
10. bekkur

Umsjónarkennarar
Íris Pétursdóttir
Margrét Rósa Friðbjörnsdóttir
Samúel Skjöldur Ingibjargarson

Efnisyfirlit

Bakgrunnsupplýsingar 2
Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk 3
Læsisstefna Njarðvíkurskóla 3
Námsmat 4
Matsferill 4
Kynbundið og kynferðislegt áreiti og ofbeldi 4
Íslenska 5
Stærðfræði 6
Samfélagsgreinar 7
Náttúrugreinar 8
Enska 8
Danska 9
Heimilisfræði 10
Sjónlistir 10
Skólaíþróttir 11

Bakgrunnsupplýsingar

Umsjónarkennarar 10. bekkjar eru Íris Pétursdóttir, Margrét Rósa Friðbjörnsdóttir og Samúel Skjöldur Ingibjargarson. Heimastofur eru 103, 302 og 303. Stuðningfulltrúar koma inn í ákveðnum fögum eftir þörfum.
Nemendur fá 37 kennslustundir á viku.

Aðrir kennarar:

- Íslenska – Margrét Rósa Friðbjörnsdóttir, Unndór Sigurðsson og Ingunn Þormar
- Stærðfræði – Benedikt Rúnar Valgeirsson, Samúel Skjöldur Ingibjargarson og Unndór Sigurðsson
- Samfélagsgreinar – Unndór Sigurðsson
- Náttúrufræðigreinar – Hildur Björnsdóttir
- Enska – Fríða Sif Magnúsdóttir
- Danska – Íris Pétursdóttir
- Skólaíþróttir – Ásgerður Bjarklind Bjarkadóttir, Heiðrún Rós Þórðardóttir og Þórir Rafn Hauksson
- Sund - Margrét Ólöf Richardsdóttir
- Heimilisfræði – Anna Kristín Friðriksdóttir
- Sjónlistir – Helena Maria Guttesen

Viðmiðunarstundaskrá fyrir 10. bekk

- Íslenska – 6 stundir
- Stærðfræði – 6 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 læsisnámi nemenda frá upphafi til loka grunnskólagöngu. Nálgast 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 jafnt og þétt yfir skólaárið og tekur mið af hæfniviðmiðum Aðalnámskrár grunnskóla í öllum námsgreinum. Náminu er skipt upp í námstímabil þar sem unnið er markvisst með ákveðin hæfniviðmið og námsmarkmið.
Námsgreinum er skipt upp í námstímabil og getur fjöldi þeirra og lengd verið mismunandi eftir námsgreinum og viðfangsefnum. Í upphafi hvers námstímabils er fyrirkomulag þess sýnilegt nemendum og forráðamönnum í námsumsjónarkerfinu Námfús. Þar koma fram helstu áherslur og hæfniviðmið námstímabilsins og þannig fá nemendur og forráðamenn skýra mynd af því hvað unnið verður með og hvernig fylgst verður með námi og framförum.

Lykilhæfni er samþætt námi og kennslu í öllum námsgreinum og unnið er markvisst að því að efla hana í fjölbreyttum námsaðstæðum. Lykilhæfni er meðal annars sýnileg í vinnubrögðum nemenda, sjálfstæði, samvinnu, ábyrgð, tjáningu, skapandi hugsun og nýtingu upplýsinga og miðla.

Leiðsögn til nemenda er fjölbreytt og fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið, meðal annars með verkefnum, samtölum, sjálfsmati, jafningjamati, athugunum og öðrum matsaðferðum sem henta hverju viðfangsefni. Áhersla er lögð á að leiðsögn styðji við nám og framfarir nemenda og veiti upplýsingar um stöðu þeirra á meðan á náminu stendur.

Í lok hvers námstímabils fer fram lokamat þar sem staða nemenda er metin með hliðsjón af þeim hæfniviðmiðum og námsmarkmiðum sem unnið hefur verið með á tímabilinu. Lokamat og einkunnagjöf byggja á matsflokkum hverrar námsgreinar samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla. Undir hverjum matsflokki liggja þau hæfniviðmið sem unnið er með. Ekki er gefin sérstök einkunn fyrir hvert hæfniviðmið heldur er staða nemandans metin út frá heildinni innan hvers matsflokks og getur sami matsflokkur verið metinn á fleiri en einu námstímabili.

Í lok skólaárs er vitnisburður dreginn saman í eina lokaeinkunn fyrir hverja námsgrein út frá niðurstöðum matsflokkana yfir skólaárið og gefur þannig heildstæða mynd af námsframvindu og stöðu nemandans og veitir nemendum og forráðamönnum upplýsingar um stöðu, framfarir og næstu skref í námi.

Niðurstöður lokamats og vitnisburðar eru skráðar með talnaeinkunnum.

Matsferill

Matsferill er safn matstækja sem gefur heildstæða mynd af námslegri stöðu og framförum nemenda á mismunandi stigum skólagöngunnar. Hlutverk Matferils 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.

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 fimm flokka; Talað mál, hlustun og áhorf, lestur og lesskilningur, bókmenntir, ritun og mál og málnotkun. Unnið er með hvern flokk fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

Kennsluefni og kennslugögn

- Gísla saga Súrssonar, Akam, ég og Annika/Englar alheimsins, Ég man þig bók/kvikmynd, Mér er í mun, heimalestrarbækur, Logar, ljósrit 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 lesfimipróf á skólaárinu ásamt þremur framsagnarprófum
- Eitt lesskilningspróf á ári
- Eitt Matsferilspróf á árinu
- Tvö hlustunarskilningspróf
- Hópaverkefni, myndbönd, hlaðvarp
- Heimildaskráningarverkefni og heimildaskráning

Stærðfræði

Hæfniviðmið

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru hæfniviðmið í stærðfræði fyrir 8.-10. bekk sett upp í fimm flokka; Vinnulag stærðfræðinnar, tölur og reikningur, algebra, tölfræði og líkindi og rúmfræði og mælingar. Unnið er með hvern flokk fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

Kennsluefni og kennslugögn

- Skali 3A og 3B, Almenn stærðfræði II og III, OneNote og vefefni.
- Chromebook, reiknivél, hringfari, reglustika, gráðubogi.

Kennsluhættir og námsaðlögun

- Spurnar- og umræðukennsluaðferðir. Nemendur vinna saman í hópum og pörum 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 aðlagað að þeim nemendum sem þess þurfa, færri/fleiri dæmi eða annað sérsniðið námsefni.

Námsmat

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

Samfélagsgreinar

Hæfniviðmið

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla skiptast hæfniviðmið sex flokka þ.e. vinnulag samfélagsgreina sem er gegnumgangandi í öllu námi í námsgreininni, sjálfsmynd, siðferði og trú, borgaravitund, saga og jörðin okkar. Litið er á öll hæfniviðmiðin sem samfellda heild þrátt fyrir þessa skiptingu.

Kennsluefni og kennslugögn

Saga – Borgaralegvitun - Siðferði og Trú – Sjálfsmynd - Jörðin okkar - Vinnulag

Kennslugögn:

- Reglur: útskýrt hlutverk reglna í samskiptum fólks í fjölskyldu, vinahópi og þjóðfélaginu í heild og tekið þátt í að móta slíkar reglur. - Hópverkefni.
- Borgaravitnund - Lýðræði: Nemendur kynnast vinnubrögðum og hlutverki Alþingis.
- Siðferði og Trú: fengist við og greint viðfangsefni sem snerta trú, lífsviðhorf og siðferði og tengjast spurningum um merkingu og tilgang lífsins. Einstaklings- og hópverkefni
- Fáðu já – kynlíf, klám og vændi – Verkefni og námsefni frá kennara og frá netinu.
- 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.
- Jörðin okkar: Neyslusamfélagið - Áhrif mannsins á umhverfið - Sjálfbær þróun, Efni frá kennara

- Saga: ýmsir þættir Íslandsögunar rifjaðir upp
- Vinnulag: Unnið með Hugtök -Skoðanamyndun - upplýsingalæsi - Gagnrýnar umræður ofl. Efni frá Kennara

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 og hvernig hver og einn kynnir og talar fyrir framan hóp.

Námsmat

- Öll verkefni, einstakling- og hópaverkefni er metin til lokaeinkunnar.

Náttúrugreinar

Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá grunnskóla skiptast hæfniviðmiðin í náttúrugreinum í sex flokka; vinnulag náttúruvísinda, umhverfið, lífið, efnin, orkan og alheiminn. Unnið er með þessa flokka sem eina heild út skólaárið.

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.

Kennsluefni og kennslugögn

- Next Up 3 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 ljósrit 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, innlögn, 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.

Kennsluefni og kennslugögn

- Smil lesbók og vinnubók. Bordbombe, smásögur, málfræðiverkefni og annað ítarefni frá kennara, auk danskra kvikmynda, þáttaraða og danskri tónlist.
- Nemendur munu koma til með að nýta sér Chromebook tölvur til að nálgast námsefni á One Note og við ýmis 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 grunsskóla. 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.

Heimilisfræði

Hæfniviðmið

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla er hæfniviðmiðum í heimilisfræði skipt í þrjá flokka; verklag, lífshættir og menning og umhverfi. 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 og baka á fjölbreyttan hátt og þekkingu á þeim næringarefnum sem tilheyra hverjum fæðuflokk.

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

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla skiptat hæfniviðmið í sjónlistum í þrjá flokka sem eru; sköpun, greining og úrvinnsla og menning og umhverfi. Í sjónlistum fá nemendur að skapa og tjá sig með myndum og ólíkum efnivið. Þeir vinna með eigin hugmyndir, tilfinningar og ímyndunarafl og læra að skoða og ræða eigin verk og verk annarra. Nemendur kynnast einföldum hugtökum í myndlist og tengja hana við eigið umhverfi, reynslu og daglegt líf.

Kennsluefni og kennslugögn

- *Lesefni*: 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, sjálfstæð vinna. Verkefnagerð er með hliðsjón af einstaklingsbundnum þörfum þeirra og unnið verður sérstaklega með hugmyndafræði og aðferðir leiðsagnarnáms.

Námsmat

- Námsmat í sjónlistum byggir á leiðsagnarmati og símati þar sem lögð er áhersla á framfarir, sköpun og þróun nemenda í náminu. Metin eru meðal annars hugmyndavinna, vinnuferli, úrvinnsla, leikni og sjálfstæði. Við mat á verkefnum er tekið mið af hæfniviðmiðum Aðalnámskrár grunnskóla. Ekki er lögð áhersla á einkunn fyrir hvert tímaverkefni heldur er staða nemandans metin út frá þeim hæfniviðmiðum sem unnið er að hverju sinni. Nemendur fá reglulega endurgjöf sem hjálpar þeim að þróa færni sína áfram.
- Fullklárað lokaverkefni sem uppfyllir markmið námskeiðsins.
- Munnleg eða skrifleg ígrundun á lokaverkefni þar sem nemendur rökstyðja verk sín og tengja við samfélagslegar, listfræðilegar eða persónulegar hugmyndir.
- Ferilmöppur: Veita nemendum tækifæri til að sýna fram á hugsanir sínar með skissum, myndverkum og glósum til viðbragðs við nýjum hugtökum sem farið er hugsanlega yfir í tímum.

Skólaíþróttir

Hæfniviðmið

Í aðalnámskrá eru hæfniviðmiðin sett fram undir fimm mismunandi flokkum; líkamsvitund, færni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og heilsuefling, öryggi og hreinlæti og sund. Unnið er með hvern þátt fyrir sig en einnig eru þeir samþættir í fjölbreyttum verkefnum sem reyna á fleiri en eina hæfni.

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 – hæfni metin: einkunnir í tölustöfum.

- Hæfni í eftirfarandi verklegum þáttum verður metin: Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi.
- Viðhorf og virkni verður metin.

Bóklegar íþróttir – Hæfni nemenda metin í tölustöfum.

- Tvö próf tekin um veturinn.
- Verkefnabók
- Heimaverkefni

Sund - nemendur fá einkunn í tölustöfum.

- 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. Viðhorf og virkni