

Kennari/kennarar	Sigríður Rós Sigurðardóttir sigridurros@fsu.is
------------------	--

Áfangalýsing:

Áfanginn sund og samvera fer fram í Sundhöll Selfoss. Markmiðið er að kynna sund sem afþreyingu fyrir nemendur og eiga góða samverustund í sundlauginni. Einnig að efla félagsfærni nemenda með spjalli og samskiptum við hópfélaga.

Undanfari: Enginn

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Sundi sem góðri afþreyingu og slökun í frítíma.
- Mikilvægi persónulegs hreinlætis í almenningssundlaugum.
- Þekkingu helstu öryggisreglur sundlaugar.

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Geta tekið þátt í samskiptum og spjalli við hópfélag

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Geta átt uppbyggileg samskipti við aðra á sundstað, sýnt virðingu og tillitssemi í samskiptum.
- Notað sund sem tæki til að efla líkamlega og andlega heilsu.

Námsefni:

- Efni frá kennara

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1 - 4	19. ágúst - 11. september	Kennsla hefst mið. 19. ágúst. Nýnemaferð þri. 8 september Afmæli FSu – sun. 13. September. Tímaskipulag: Sund í Sundhöll Selfoss	Virkni og ástundun í kennslustund
5 - 8	14. september - 9. október	Námsmats- og skrapdagur þri. 6.október. Áfangamessa mið. 7. okt. Tímaskipulag: Sund í Sundhöll Selfoss	Virkni og ástundun í kennslustund
9 - 12	12. október - 6. nóvember	Valdagur mið. 14. Október. Miðannarmat, lokaskil miðvikudaginn 21. Október. Haustfrí 22. - 23. Október. Tímaskipulag: Sund í Sundhöll Selfoss	Virkni og ástundun í kennslustund
13 - 16	9. nóvember - 4. desember	Dimisjón, fös. 4. desember. Tímaskipulag: Sund í Sundhöll Selfoss	Virkni og ástundun í kennslustund
17 - 19	7. desember - 19. desember	Tímaskipulag: Sund í Sundhöll Selfoss Síðasti kennsludagur fim. 10. desember. Námsmatsdagar 11. - 14. desember. Sjúkrapróf 15. desember. Brautskráning lau. 19. Desember.	Virkni og ástundun í kennslustund

Sérreglur áfangans:

Mæta þarf í tíma samkvæmt skólasóknarreglum FSu og eru nemendur hvattir til að kynna sér þær.

Þar sem öll vinna í áfanganum fer fram í tíma og almennt er ekki gerð krafa um heimavinnu

þarf nemandi sem er með opið vottorð að vera að lágmarki með 50% raunmætingu við lok annar til að standast áfangann.

Námsmat:

Áfanginn er án lokaprófs. Gert er ráð fyrir að nemendur taki þátt í öllum verkefnum annarinnar. Mikið er lagt upp úr þátttöku og virkni í kennslustundum. Góð mæting og stundvísi eru forsendur þess að góður árangur náist.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

16. ágúst 2026, Sigríður Rós Sigurðardóttir