



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRÓ1SS02

Kennari:	Sigríður Rós Sigurðardóttir
----------	------------------------------------

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
- Þekking helstu öryggisreglur sundlaugar.

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Geta tekið þátt í samskiptum og spjalli við hópfélaga

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	6- 30. janúar	Kennsla hefst fim. 8. janúar.	
5 - 8	2-27. febrúar	Miðannarmat lokaskil 20.febrúar. Vorfrí 23. – 24. febrúar. Starfsþróunardagur í FÁ 27.febrúar. Tímaskipulag: Sund í sundhöll Selfoss	Virgni og ástundun í kennslustund
9 - 12	1-27. mars.	Áfangamessa 4. mars Valdagur 11. mars Kátir dagar og Flóafár 18-20. mars. Tímaskipulag: Sund í sundhöll Selfoss	Virgni og ástundun í kennslustund
13 - 16	7.- 30. apríl	Tímaskipulag: Sund í sundhöll Selfoss	Virgni og ástundun í kennslustund
17 - 19	4.- 24. maí	Dimissjón 8. Maí Síðasti kennsludagur mið. 13. maí. Brautskráning fös. 29. Maí. Tímaskipulag: Sund í sundhöll Selfoss	Virgni 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.

8.janúar 2026, Sigríður Rós Sigurðardóttir