



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÝÐH1SU01

Kennari	Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga, kl. 14.00-14.40, stofa 221	
Námsefni	Verklegar æfingar og leiðsögn kennara í sundlauginni. Áhersla er lögð á hreyfingu, vellíðan, öryggi, samskipti og góða umgengni.	
Áfangalýsing	Gengið verður saman í sundlaug Reykjanesbæjar. Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur kynnist hver öðrum og þeim fjölbreyttu möguleikum sem sundlaugin hefur upp á að bjóða til hreyfingar, slökunar og vellíðunar. Nemendur fá leiðsögn um umgengni og öryggi í sundlauginni og eru hvattir til að prófa fjölbreyttar leiðir til hreyfingar og heilsubótar, svo sem sund, gufubað og kalda potta. Áhersla er lögð á að nemendur taki þátt á sínum eigin forsendum. Kennd er ein kennslustund á viku.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Virkni í kennslustund	100%
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	

Grunnpættir menntunar	Læsi: Nemendur læra að skilja og fylgja leiðbeiningum og reglum sem tengjast sundi, öryggi og umgengni á sundstöðum. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur taka virkan þátt í náminu, bera ábyrgð á eigin þátttöku og læra að fylgja þeim reglum sem gilda á sundstöðum. Áhersla er lögð á virðingu, öryggi og góð samskipti. Jafnrétti: Allir nemendur fá tækifæri til að taka þátt á sínum forsendum. Tekið er mið af mismunandi getu og áhersla lögð á að hver nemandi geti fundið hreyfingu og þátttöku sem hentar honum. Heilbrigði og velferð: Nemendur kynnst sundi sem hollri og fjölbreyttri hreyfingu sem getur stuðlað að líkamlegri og andlegri vellíðan. Þeir eru hvattir til að finna leiðir til að nýta sund og sundlaugar sér til heilsubótar.
-------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Að sundið getur verið skemmtileg tómstund • Að sund er holl og góð hreyfing fyrir líkamann • helstu reglum um öryggi og umgengni á sundstöðum • mikilvægi góðra samskipta og tillitssemi við aðra á sundstöðum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • synda og hreyfa sig í vatni á öruggan hátt • fylgja fyrirmælum og reglum sem gilda á sundstöðum • nýta sund til að efla úthald og styrk • nýta mismunandi leiðir í samskiptum og samstarfi
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • tekið ábyrgð á eigin þátttöku og öryggi í sundi • meta eigin getu og tekið þátt í sundi á sínum forsendum • geta nýtt sund og sundlaugar sem leið til reglulegrar hreyfingar og heilsubótar • fara eftir reglum sem gilda á sundstöðum • sýna jákvæð og virðingarfull samskipti við aðra	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á áfanga/Sund	
2. vika 24.-28. ágúst	Sund	
3. vika 31. ágúst-4. september	Sund	
4. vika 7.-11. september	Sund	
5. vika 14.-18. september	Sund	Samskiptadagur 14.september
6. vika 21.-25. september	Sund	
7. vika 28. september-2. október	Sund	
8. vika 5.-9. október	Sund	
9. vika 12.-16. október Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.	Sund	
10. vika 19.-23. október Vetrarleyfi 23. október	Sund	
11. vika 26.-30. Október Vetrarleyfi 26. október	Sund	
12. vika 2.-6. nóvember	Sund	
13. vika 9.-13. nóvember	Sund	
14. vika 16.-20. nóvember	Sund	
15. vika 23.-27. nóvember Dimissio 27. nóvember	Sund	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Sund	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ólöf Ósk