



Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2025 - 2026

Námsgrein: Sund

Árgangur: 1.-4. bekkur

Kennari: Katarzyna Korolczuk

Netfang: kasia@klaustur.is

Almennt: Megintilgangur náms og kennslu námssviðsins er að nemendur fái fræðslu um og tækifæri til markvissrar heilsuræktar og heilsueflingar og öðlist skilning á mikilvægi þeirra fyrir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Markviss hreyfing og beiting líkamans í íþróttum og líkamsrækt er mikilvægur hluti heilbrigðis, heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í daglegu lífi, leik og starfi. Þannig öðlast nemendur innsýn og fræðslu í fjölbreyttum íþróttagreinum. Með því að samþætta hreyfingu og heilsueflandi umhverfi inn í allt skólastarf skapast möguleiki til að ná fram jákvæðum skólabrag og hlúa að þroska og heilbrigði hvers einstaklings frá sem flestum hliðum.

Helstu markmið:

1. bekkur

Staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja

Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra

Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja

2. bekkur

10 m bringusund með eða án hjálpartækja

10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja

Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5m

Hoppa af bakka í laug

3. bekkur

12 m bringusund

12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja

6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram

6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja

Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi

4. bekkur

12 m bringusund

12 m skólabaksund

12 m skriðsund með eða án hjálpartækja

12 m baksund með eða án hjálpartækja

5 metra kafsund viðstöðulaust

Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga

Fjölbreyttar sundaðferðir

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni,

Heilsuefling

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: notið sín í vatni,

Þolsund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi,

Sprettisund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 8 metra sundi,

Bringusund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja,

Baksund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: synt 12 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja,

Skriðsund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja,

Kafsund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: synt 5 metra kafsund viðstöðulaust,

Björgunarsund

Við lok 4. bekkjar getur nemandi: bjargað sér í vatni.

Hlekkur á aðalnámskra [https: https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-23-skolaithrottir-2024](https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-23-skolaithrottir-2024)

Tímabil: Skólaár 2025-2026

Námsmat:

- **1.-3. Bekkur** Hæfniviðmið
- **4. bekkur** A–D matskvarða

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.