



Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2025 - 2026

Námsgrein: Sund

Árgangur: 5.-7. 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:

5. bekkur

75 m bringusund, án hvíldar

25 m skólabaksund

25 m skriðsund með sundfit

12 m baksund

Stunga af bakka

Fatasund

Synða með bjarghring í grunnri laug til félaga og synða um 5 m með honum í bakka

Hlutur sóttur á 1–2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund

Troða marvaða í 20–30 sekúndur

6. bekkur

200 m bringusund, viðstöðulaust

50 m skólabaksund, stílsund

25 m skriðsund, stílsund

25 m baksund, stílsund

25 m bringusund á tíma, lágmark 35.0 sek

15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök)

8 m kafsund

7. bekkur

300 m bringusund, tímamörk: synt á minna en 10 mínútum

50 m skólabaksund, stílsund

12 m björgunarsund með jafningja (skólabaksundsfótatök)

8 m kafsund, stílsund

25 m bringusund

25 m skriðsund

Fjölbreyttar sundaðferðir

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: beitt fjölbreyttum sundaðferðum,

Heilsuefling

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: eftt eigin heilsu í vatni,

Þolsund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 metra sundi,

Sprettisund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á loftfírrt þol í 12 metra sundi,

Bringusund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust,

Baksund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust,

Skriðsund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust,

Kafsund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust,

Björgunarsund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 metra,

Þol í vatni

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: troðið marvaða í hálfa mínútu.

Hlekkur á aðalnámskra **https:** <https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-23-skolaithrottir-2024>

Tímabil: Skólaár 2025-2026

Námsmat:

- **5.-6. Bekkur** Hæfniviðmið
- **7. bekkur** A–D matskvarða

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.