Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Sund

Árgangur: 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:

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,

Sprettsund

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.

Líkamsvitund, færni og afkastageta

Tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska,

Tekið þátt í stöðluðum prófum.

Félagslegir þættir

Skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik,

Sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum,

Skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum,

Skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.

Heilsa og heilsuefling

Sett sér einföld markmið í íþróttum,

Sett sér einföld markmið í heilsurækt,

Öryggi og hreinlæti

Þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum,

Gert viðvart ef óhapp verður,

Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum allar við íþróttir.

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

Tímabil: Skólaár 2026-2027

Námsmat:

- **4. bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.