Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Sund

Árgangur: 5. 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

Synda með bjarghring í grunnri laug til félaga og synda um 5 m með honum í bakka

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

Troða marvaða í 20–30 sekúndur

Fjölbreyttar sundaðferðir

Við lok 5. bekkjar getur nemandi: beitt fjölbreyttum sundaðferðum,

Bringusund

Við lok 5. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust,

Baksund

Við lok 5. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 12 metra baksund viðstöðulaust,

Þol í vatni

Við lok 5. bekkjar getur nemandi: troðið marvaða í hálfa mínútu.

Við lok 5. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, færni og afkastageta

Nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti.

Félagslegir þættir

Skilið mikilvægi jákvæðra samskipta,

Skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur,

Þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum,

Farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik.

Heilsa og heilsuefling

Sett sér langtímamarkmið í íþróttum,

Sett sér langtímamarkmið í heilsurækt,

Tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

Gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum,

Skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

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

Tímabil: Skólaár 2026-2027

Námsmat:

- **5. Bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.