Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Sund

Árgangur: 6. 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:

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

Fjölbreyttar sundaðferðir

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: beitt fjölbreyttum sundaðferðum,

Sprettsund

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 12 metra sundi,

Bringusund

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust,

Baksund

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust,

Skriðsund

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust,

Kafsund

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust,

Þol í vatni

Við lok 6. bekkjar getur nemandi: troðið marvaða í hálfa mínútu.

Við lok 6. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, færni og afkastageta

Stöðluð próf - nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti.

Félagslegir þættir

Tilfinningar - skilið mikilvægi jákvæðra samskipta,

Virkni - skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur,

Leikreglur - þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum,

Háttvísi - farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik.

Heilsa og heilsuefling

Markmiðasetning, íþróttir - sett sér langtímamarkmið í íþróttum,

Markmiðasetning, heilsurækt - sett sér langtímamarkmið í heilsurækt,

Virkni - tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

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

Hreinlæti - 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:

- **6. Bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.