Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Sund

Árgangur: 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:

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: eflt eigin heilsu í vatni,

Þolsund

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

Sprettsund

Við lok 7. bekkjar getur nemandi: gert æfingar sem reyna á loftfirrt 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.

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,

Markmiðasetning, hreyfifærni nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að eflingu hreyfingar,

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:

- **7. bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.