ÁRBÆJARSKÓLI

Náms- og kennsluáætlun
í skólasundi
3. bekkur 2026 – 2027

Kennari/kennarar:

Alda Hanna Hauksdóttir	alda.hanna.hauksdottir@reykjavik.is
Tómas Stitelmann	Tomas.stitelmann@reykjavik.is

Námsgrein

Námsgreinin skólasund á að efla sundkunnáttu og lögð er áhersla á að allir nemendur verði syndir á meðan á grunnskólagöngu þeirra stendur. Í 3.-4. bekk er byrjað að vinna með hreyfinámið í gegnum skriðsund og baksund með og án áhalda. Síðan er aukin áhersla á grunnhreyfingar og unnið með fjölbreyttar æfingar sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga s.s. grunnhreyfingum sundtaka í skriðsundi, baksundi, skólabaksundi og bringusundi. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum, áhugi og ánægja sé í fyrirrúmi, fái verkefni við hæfi með stigbundinni sundkennslu og njóti þess að sækja sundtímana.

Námsefni

Námsefnið er unnið samkvæmt hæfni- og matsviðmiðum Aðalnámskrár þar sem hvert skólastig vinnur markvisst að því að geta nýtt sér vatnið til þjálfunar síðar á lífsleiðinni.
Í gegnum sundkennsluna er unnið með þau hugtök og orð sem tengjast skólasundinu til að efla læsi nemanda, bæði á umhverfið og námsefnið.

Kennsluaðferðir / leiðsagnarnám

Í skólanum er unnið í anda leiðsagnarnáms sem byggir á fimm stoðum. Saman leiða þær að jákvæðari námsmenningu þar sem verkefnin eru fjölbreytt, mistök eru nýtt til framfara, markmið og viðmið að settu marki eru skýr. Skipulag byggir á samræðum þar sem nemendur fá tækifæri til þess að tjá sig um námsefnið og kennarar leggja áherslu á leiðsagnarmat, leiðbeinandi endurgjöf. Saman gegna þessar aðferðir því hlutverki að valdefla nemendur og gera þá virkari og ábyrgari í eigin námi.
Í 3. bekk er aukin áhersla á grunnhreyfingum sundtaka í skriðsundi, bringusundi, skólabaksundi og bakstundi ásamt því að vinna áfram með aðlögun nemandans að vatninu s.s. köfun og flot.
Hreyfinámið er skipulagt í gegnum leiki og ýmsar æfingar. Nemendur nái tökum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga.

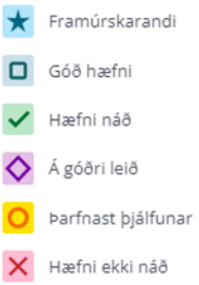
Námsmat/endurgjöf

Í skólanum er lögð áhersla á leiðsagnarmat. Kennarar hjálpa nemendum til raunhæfs sjálfsmats, gera þeim grein fyrir markmiðum náms og hvernig miðar í átt að þeim. Nemendur velta reglulega fyrir sér námi sínu með kennurum sínum til að nálgast eigin markmið í náminu og ákveða hvert skal stefna.
Nemendum er ljóst hvaða viðmið eru lögð til grundvallar í matinu.

ÁRBÆJARSKÓLI

Form námsmatsverkefna eru fjölbreytt og í samræmi við kennslutilhögun og höfða til sem flestra matsþátta. Unnið er með hæfniviðmiðin allan veturinn og fá nemendur alltaf tækifæri til þess að bæta sig og vinna með það sem vantar upp á. Nemendur og foreldrar geta fylgst með yfir skólaárið framvindu náms með rafrænum hætti. Í námsmati er einnig tekið tillit til sérþarfa nemenda og sértækra námsörðugleika þeirra.

Námsmatið byggist á hæfniviðmiðum 3. bekkjar
Námsmatið er símat og því hafa nemendur tækifæri til þess að bæta sig allt árið samkvæmt leiðsagnarmati.
Hver sundtími telur inn í námsmatið
Gott er að fylgjast með framvindu nemenda inn á Mentor
Námsmatið er sett inn reglulega yfir veturinn
Gefið er í 6 táknum sem segir til um hæfni nemandans
Námsmat er ekki endanlegt fyrr er síðasta sundtíma er lokið



Stefna skólans og sveitarfélagsins:

Eins og fram hefur komið er lögð áhersla á leiðsagnanám sem útskýrt hefur verið hér að framan. Við skipulag kennslunnar er einnig hugað að einkunnarorðum skólans sem eru: Ánægja, áhugi, ábyrgð og árangur þar sem ánægður nemandi sem nálgast námið af áhuga og ábyrgð nær árangri. Menntastefna Reykjavíkurborgar leggur áherslu á fimm meginþætti, félagsfærni, sjálfseflingu, læsi, sköpun og heilbrigði en þættirnir tengjast viðmiðum aðalnámskrár grunnskóla og þá sérstaklega grunnþáttum menntunar (sjá hér fyrir neðan) auk leiðsagnarnáms.

Grunnþættir menntunar:

Grunnþættir menntunar eru fléttaðir inn í allt skólastarf en áherslur hafa verið lagðar fyrir hvert fag á hverju skólastig. Þættirnir eru læsi, sjálfbærni, sköpun, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti. Horft er til eftirfarandi þátta þegar verkefni eru sett upp og metin.

Grunnþættir menntunar í Skólaíþróttum	
Grunnþáttur	**Áhersluþættir – 1. – 4. bekkur** **Nemandi:**
Heilbrigði og velferð:	- stundað íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi. - geti gert sér að einhverju leyti grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífernis. - smátt og smátt gert sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna.

ÁRBÆJARSKÓLI

Jafnrétti:	- fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli. - ræktað hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum. - geti tekið þátt í leikjum sem hæfa án fordóma.
Lýðræði og mannréttindi:	- fær að hafa áhrif á val á leikjum. - kemur fram við aðra af virðingu.
Læsi:	- fær tækifæri til að læra og ræða um mikilvægi hreyfingar. - les í umhverfið og túlkar.
Sjálfbærni:	- velur leiki sem höfðar til hans og veiti honum ánægju. - getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.
Sköpun:	- búið til einfalda leiki eða sett saman stutta æfingarlotu.

Lykilhæfni

Nemendur skili vönduðum vinnubrögðum. Geti unnið með öðrum og lagt sitt af mörkum í samvinnu. Unnið vel og farið eftir fyrirmælum.

Námsaðlögun:

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda. Fyrir sterka námsmenn þýðir það halda eins langt og hægt er og fyrir seinfæra þýðir það hugsanlega meiri stuðning innan og/eða utan kennslustofu. Nemendur hafa ólíka hæfileika, áhugamál og þarfir og því er reynt mæta eins og kostur er.

Kynning á náms- og kennsluáætlun

Náms- og kennsluáætlanir Árbæjarskóla eru öllum aðgengilegar á vefsíðu skólans frá og með 25. ágúst 2026 og tilkynning um birtingu þeirra er send foreldrum.

Stefna og reglur námsgreinarinnar

Samskipti	· einkennast af virðingu
Mæting	· á réttum tíma með tilheyrandi sundfatnað
Sundfatnaður	· viðeigandi sundfatnaður sem hamla ekki sundiðkun og sundgleraugu
Klefi	· engin læti inn í klefa · hengja fötin sín snyrtilega upp á snaga
Sturta	· fara fyrst í sturtu síðan í sundfatnað · starfsfólk íþróttahúss kveikir og slekkur á sturtum
Umgengni	· ganga snyrtilega um og bera virðingu fyrir eigum sundlaugar · fara eftir þeim reglum sem gilda í íþróttahúsinu og sundlaug · ganga frá eftir sig í sundlauginni

Öryggi	· stranglega bannað að fara inn í sundlaug nema kennari sé á staðnum · bannað að hoppa í sundlaugina nema með leyfi kennara · alltaf að fara niður stigann á leið í laugina · stranglega bannað að stinga sér í sundlaugina
Skyldur nemenda	· gefa góðan vinnufrið, fylgja fyrirmælum og leggja sig fram í tímum.
Skyldur kennara	· mæta undirbúin í tíma og leiða nemandann áfram í sundnáminu

Hæfniviðmið 3. bekkur:

· **Geta tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni**
· **Geta notið sín í vatni**
· **Geta bjargað sér í vatni**
· **Geta skilið einfaldar leikreglur og farið eftir þeim, bæði í hóp- og einstaklingsæfingum**
· **Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum**
· **Geta synt 12 metra bringusund með hjálpartæki**
· **Geta synt 12 metra skólabaksunds með hjálpartæki**
· **Geta synt 12 metra skriðsund með sundfit**
· **Geta synt 12 metra baksund með sundfit**
· **Geta tekið eitt kafsundstak**
· **Kafað eftir hlut á 1,5 metra dýpi**

· **Kennari áskilur sér rétt að breyta kennsluáætlun ef þörf þykir**

ÁRBÆJARSKÓLI

Áætlun skólaársins 2026-2027 í skólasundi 3. bekkur

3. bekkur	Náms- og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Tímabil 1 5. ágúst – 25. sept.	ggi og umhverfi yfinám í gegnum leiki nnþættir, flot- og öndunaræf. gusund - skólabaksund	ð yfir reglur og umhverfi, gera þeim grein mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. a tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni. an notið sín í vatni.	
Tímabil 2 28. sept. – 6. nóv.	vaþjálfun , köfun (kafsundstak)- öndun gusund – Skólabaksund dgeta könnuð	a notið sín og bjargað sér í vatni. a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum. a tekið þátt í fjölbreyttum leikjum.	að eftir hlut á 1,5 metra dýpi sundstak t 12 metra bringusund og abaksund með hjálpartæki
Tímabil 3 9. nóv. – 18.des.	ðsund - baksund rðtök (Flugsundsfótatök) yfinám í gegnum leiki dgeta könnuð	a tekið þátt í fjölbreyttum leikjum. a skilið einfaldar leikreglur og farið eftir þeim bæði í - og einstaklingsæfingum. a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum	t 12 metra skriðsund með sundfit t 12 metra baksund með sundfit

ÁRBÆJARSKÓLI

Tímabil 4 **4. jan. – 12. feb.**	**gusund – skólabaksund** **undstak** **ívaþjálfun** **ðsund - baksund**	**a notið sín og bjargað sér í vatni.** **a tekið þátt í fjölbreyttum leikjum.** **a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.**	
Tímabil 5 **15. feb. – 19. mars**			
Tímabil 6 **nars – 30. apríl**	**und - skólabaksund** **, köfun og öndun** **rðtök – flugsund** **yfinám í gegnum leiki** **dgeta könnuð**	**a notið sín og bjargað sér í vatni.** **a tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni.** **a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum**	**að eftir hlut á 1,5 metra dýpi** **sundstak** **t 12 metra bringusund og** **abaksund með hjálpartæki**
Tímabil 7 **3. maí – 9. júní**	**ðsund – baksund** **ívaþjálfun** **und** **dgeta könnuð**	**a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum** **a skilið einfaldar leikreglur og farið eftir þeim bæði í** **- og einstaklingsæfingum.**	**t 12 metra skriðsund með sundfit** **t 12 metra baksund með sundfit**
Tímabil 1 **5. ágúst – 25. sept.**	**sund – skriðsund** **gusund – skólabaksund** **yfinám í gegnum leiki** **dgeta könnuð**	**a skilið einfaldar leikreglur og farið eftir þeim bæði í** **- og einstaklingsæfingum.** **a sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum** **a notið sín og bjargað sér í vatni.**	**anlegt námsmat, farið yfir öll** **niviðmið**

ÁRBÆJARSKÓLI