ÁRBÆJARSKÓLI

Náms- og kennsluáætlun
í skólasundi
5. 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. Aukin áhersla er á heilsuuppeldi, líkamsvitund og gildi hreyfingar til heilsuræktar og eigin mat á stöðu sinni. 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

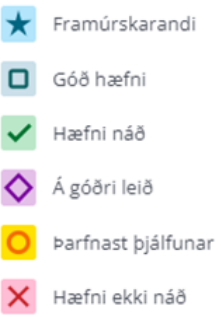
Í skólanum er unnið í anda leiðsagnarnáms sem byggir á fimm stoðum. Saman leiða þær að jákvæðari námsmenningu þar sem verkefnin eru fjölbreytt, mistök eru nýtt til framfara, markmið og viðmið að settu marki eru skýr. Skipulag byggir á samræðum þar sem nemendur fá tækifæri til þess að tjá sig um námsefnið 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 5. bekk er lögð megináhersla á leikniþætti og kennslu allra sundaðferða. Byggt er ofan á þann grunn sem fyrir er og gera nemendur þar með vel sundfæra. 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. Fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin námi.

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 5. 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 – 5. - 7. bekkur** **Nemandi:**
Heilbrigði og velferð:	- stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi. - geri sér að grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífernis. - geri sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna.
Jafnrétti:	- fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli. - ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsemdum. - tekur þátt í leikjum sem hæfa án fordóma.
Lýðræði og mannréttindi:	- Hefur áhrif á val á leikjum og einnig fjölda í liðum og liðskipan. - finnur sér hreyfingu við hæfi. - kemur fram við aðra af virðingu fyrir manngildi hvers og eins.

ÁRBÆJARSKÓLI

Læsi:	- velur tæki og tól sem henta hverju sinni. - þekkir og hefur skilning á áhrifum þjálfunar á líkamann. - fær tækifæri til að upplifa og ræða um mikilvægi hreyfingar.
Sjálfbærni:	- velur sér leiki sem þeim finnst áhugaverðir og veiti þeim ánægju. - getur sagt frá eigin vali á líkamsrækt.
Sköpun:	- fær tækifæri til að hanna leiki og reglur.

Lykilhæfni

Nemendur skili vönduðum vinnubrögðum. Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. Nemendur geti nýtt sér leiðsögn og endurgjöf til að ná námsmarkmiðum.

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 5. bekkur:

· **Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum**
· **Geta eflt eigin heilsu í vatni**
· **Unnið með öðrum og geta sýnt og skilið mikilvægi jákvæðra samskipta**
· **Geta þekkt og farið eftir helstu leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum**
· **Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum**
· **Skilað vönduðum vinnubrögðum**
· **Unnið með öðrum og lagt sitt af mörkum í samvinnu**
· **Unnið vel og farið eftir fyrirmælum**
· **Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 150 metra sundi**
· **Geta synt 25 metra bringusund**
· **Geta synt 25 metra skólabaksunds**
· **Geta synt 25 metra baksund með/án hj.tækja**
· **Geta synt 25 metra skriðsund með/án hj.tækja**
· **Geta synt 6 metra kafsund viðstöðulaust**
· **Geta troðið marvaða í 20 sekúndur**

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

ÁRBÆJARSKÓLI

Áætlun skólaársins 2026-2027 í skólasundi 5. bekkur

5. bekkur	Náms- og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Tímabil 1a **25.08 – 25.09** **Tímabil 1b** **18.01.27 – 19.02**	**Öryggi og umhverfi** **Hreyfinám í gegnum leiki** **Bringusund - baksund** **Sundgeta könnuð**	**Farið yfir reglur og umhverfi, gera þeim grein fyrir mikilvægi öryggis- og skipulagsreglna.** **Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.** **Geta skilið einfaldar leikreglur og farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsæfingum.** **Unnið vel og farið eftir fyrirmælum**	**Synt 25 metra bringusund** **Synt 25 metra baksund með/án hj.tækja**
Tímabil 2a **28.09 – 30.10** **Tímabil 2b** **22.02 – 19.03**	**Skólabaksund - kafsund** **Björgun - Marvaði** **Sundgeta könnuð**	**Geta eflt eigin heilsu í vatni.** **Unnið með öðrum og lagt sitt af mörkum í samvinnu.** **Geta** **sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.** **Unnið vel og farið eftir fyrirmælum.** **Skilað vönduðum vinnubrögðum**	**Synt 25 metra skólabaksund** **Synt 6 metra kafsund viðstöðulaust** **Troða marvaða í 20 sekúndur**

ÁRBÆJARSKÓLI

Tímabil 3a **02.11 – 04.12** **Tímabil 3b** **30.03 – 30.04**	**Skriðsund – Þolsund** **Kafsund** **Stöðvaþjálfun** **Sundgeta könnuð**	**Geta þekkt og farið eftir helstu leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum.** **Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.** **Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum.** **Unnið með öðrum og lagt sitt af mörkum í samvinnu**	**Synt 25 metra skriðsund með/án hj.tækja** **Synt 150 metra þolsund** **Synt 25 metra bringusund**
Tímabil 4a **07.12 – 15.01.27** **Tímabil 4b** **03.05 – 08.06**	**Bringusund – skólabaksund** **Skriðsund – baksund** **Björgun – marvaði** **Hreyfinám í gegnum leiki** **Sundgeta könnuð**	**Geta eflt eigin heilsu í vatni.** **Geta beitt fjölbreyttum sundaðferðum.** **Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.** **Skilað vönduðum vinnubrögðum** **Unnið vel og farið eftir fyrirmælum**	**Endanlegt námsmat, farið yfir öll hæfniviðmið**