

Sund 2. bekkur 2023-2024

Kennarar: Kristín Sigurðardóttir

2

Lýsing

Farið yfir regur sem gilda á sundstöðum, hreinlætis og öryggisreglur. Tileinki sér samskiptafærni t.d eins og að hlusta, tjá sína skoðun. Nemandi þjálfist í sköpun og frjálsum hreyfingum í vatni. Fjölbreyttir leikir sem efla þol og reyna á samþil skynfæra. Skriðsund með eða án hjálpartækja. Bringusund með eða án hjálpartækja. Skólabaksund. Að læra að spyrna sér frá bakka 2,5 metra með andlitið í kafi.

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum tengdum sundi með og án hjálpartækja. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi og læri rétta sundtækni í þeim sundstíl sem á við hverju sinni.

Námsáætlun

Skólaárið 2022-2023

Haust 2022

Tímabil	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
22/8 - 26/8	Kynning á verkefnum vetrarins og leikir	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum.
29/8 - 2/9	Köfun og leikir	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum.
5/9 - 9/9	Köfun, leikir og spyrna	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
12/9 - 16/9	Flot og köfun	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
19/9 - 23/9	Flot og köfun	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
26/9 - 30/9	Skriðsunds- og baksundsfótatök	með sundfitum Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
3/10 - 7/10	Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að notast við þær sundaðferðir sem hafa verið æfðar í vikunum á undan	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
10/10 - 14/10	Skrið- og baksunds fótatök	
17/10 - 21/10	Skrið- og baksundshandatök	
24/10 - 28/10	Bringusund og skólabaksund	
31/10 - 4/11	Köfun, flot og leikir	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
7/11 - 11/11	Bringu- og skólabaksund með hjálpartækjum	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja.
14/11 - 18/11	Bringu- og skólabaksund með og án hjálpartækja	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja.
21/11	Teningaleikur. Leikurinn gengur út á að notast við þær sundaðferðir sem	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér.

25/11 hafa verið æfðar í vikunum á undan Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja.
Getur spyrt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.

28/11 - 2/12 Könnun á sundstígum. Notað sem viðmið við námsmat.

5/12 - 9/12 Könnun á sundstígum. Notað sem viðmið við námsmat.

12/12 - 16/12 Frjáls leikur

Vor 2023

Tímabil Viðfangsefni Hæfniviðmið

4/1 - 6/1 Skrið- og baksundsfótatök með sundfit

9/1 - 13/1 Skrið- og baksund með og án hjálpartækja

16/1 - 20/1	Bringu- og skólabaksund	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
----------------	----------------------------	--

23/1 - 27/1 Teningaleikur

30/1 - 3/2 Skólabaksund með og án hjálpartækja • Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.

6/2 - 10/2	Köfun, flot og leikir	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur spyrt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
---------------	--------------------------	---

13/2 - 17/2 Skriðsund og baksund

20/2 - 24/2 Skriðsund og baksund

27/2 - 3/3	Rennsli, flot og spyrna æfð	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur spyrt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
---------------	--------------------------------	---

6/3 - 10/3	Bringu- og skólabaksund með og án hjalpartækja	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
---------------	---	--

13/3 - 17/3	Bringu- og skólabaksund með og án hjalpartækja	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
----------------	---	--

20/3	Teningaleikur. Leikurinn gengur út á - að notast við þær sunaðferðir sem	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
------	---	---

24/3 hafa verið æfðar í vikunum á undan Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja.
Getur spyrt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.

27/3 - 31/4 Baksund með sundfitum

3/4 - 7/4	Teningaleikur	Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum. Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur spyrt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.
-----------------	---------------	---

10/4 - 14/4 Teningaleikur

17/4 - 21/4 Skólabaksund með og án hjálpartækja Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.

24/4 - 28/4 Skrið- og baksund með og án hjálpartækja

1/5 - 5/5	Bringu- og skólabaksund með hjalpartækjum	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
--------------	--	--

8/5 - 12/5	Bringu- og skólabaksund með hjalpartækjum	Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. Getur 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja.
---------------	--	--

15/5 - 19/5 Könnun á sundstígum. Notað við lokamat

22/5 - 26/5 Leikir

29/5 - 2/6 Frjáls leikur

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur Nemandi

Heilbrigði og velferð	Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífarnis og stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi sem og gerir sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna sína.
Jafnrétti	Proskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.
Lýðræði og mannréttindi	Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af virðingu.
Læsi	Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu.
Sjálfbærni	Velur leiki eða æfingar sem höfða til hans og veita honum ánægju og getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.
Sköpun	Tekur þátt í að skapa/útfæra leiki eftir eigin höfði.

Námsmat

Hæfniviðmið í sundi hjá 2. bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum.

Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m.

Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja.

Getur hoppað af bakka í laug.

Getur 10 m skólabaksundsátök með eða án hjálpartækja.

Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér.

Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Heilsa og efling þekkingar

Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Öryggis og skipulagsreglur

Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

Sjálfstæði og samvinna

Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað á aðra og tjáð eigin hugsanir af öryggi.

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið af öryggi með öðrum í hóp.

Ábyrgð og mat á eigin námi

Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.

Hlutverk og vinnulag nemandans

- Reglur sundstaðar:** Nemendur fari aldrei í búningsklefa né til laugar án leyfis sundkennara. Nemendur sitji stilltir í anddyri og bíði eftir að kennslustund hefjist og fari eftir fyrirmælum starfsfólks og sundkennara.
- Hreinlæti:** Mikilvægt er að þvo sér án sundfata og ekki fara í sturtu í sundfötum. Tillitsemi skal höfð á leiðarljósi í búningsklefa og

háreisti bönnuð vegna annarra sundgesta. Nemendur eru beðin um að fara gætilega með notkun á sápu og passa að ekki fari mikið á gólfíð vegna slyshættu. **Nemendur gangi út í laugina ekki hoppa út í.**

- **Samskipti:** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.
- **Mæting:** Nemendur temji sér stundvísi.
- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum.
- **Leyfi:** Aðstandendur hafi samband við **ritara skólans** sem sér um leyfisskráningar. Ekki senda póst á kennara nema eitthvað sérstakt sé að.
- **Sundfatnaður:** Nemendur mæti með sundvænan sundfatnað og sundgleraugu. Nemendur þurfa að koma með sín eigin sundgleraugu.
- **Skyldur nemenda:** Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks sundlaugar. Nemendur mega ekki fara inn í búningsklefa fyrir er sundkennari kemur.
- **Skyldur kennara** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða námið.
- **Verðmæti:** Nemendur hafa aðgang að læstum skápum í búningsklefa öruggast er að vera með sem minnst af verðmætum.
- **Meiðsli:** Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í sundtíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við sundkennara.
- **Ágreiningur:** Ef eitthvað kemur uppá hjá nemenda í búningsklefa eða sundlaug er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.

Sel - sund 2. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

Sel - sund 2. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Kafað og velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum.
- Getur spyrnt frá bakka og rennt með andlitið í kafi, lágmark 2,5 m
- Getur 10 m bringusund með eða án hjálpartækja.
- Getur hoppað af bakka í laug.
- Getur 10 m skólabaksundsátök með eða án hjálpartækja.
- Getur framkvæmt marglyttuflot með því að rétta úr sér.

Sel - sund 2. bekkur - Félagslegir þættir

- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Sel - sund 2. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Sel - sund 2. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

Sel - sund 2. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað á aðra og tjáð eigin hugsanir af öryggi.

Sel - sund 2. bekkur - Sjálfstæði og samvinna

- Jafnan tekið tillit til annarra og unnið af öryggi með öðrum í hóp.
- Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Sel - sund 2. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.