

Námsvísir 2023-2024

2. bekkur

Námsgrein: Sund

Kennari/kennarar: Rebekka Rán  
Sjálfstæði



Gleði – Samvinna -

### Markmið

Að nemendur:

- þekki öryggis- og umgengnisreglur á sundstað. Hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum.
- þekki mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.
- þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi.
- gangi vel um áhöld og eigur sundlaugar.
- geti synt 10m skriðsund með/án hjálpartækja, 10m bringusundsfótatök og 10m skólabaksundsfótatök m/án hjálpartækja.
- geti hoppað af bakka út í laug
- geti spyrnt í bakka og rennt 2,5m eða lengra með andlitið í kafi.
- geti flotið á bringu og baki
- geti velt sér af kvið á bak og öfugt
- geti andað að og blásið í vatnið 10x
- geti tekið þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól.

### Kennsluaðferð / vinnulag

Kennslan fer m.a. fram í formi stöðvaþjálfunar, leikja, kennslu á sunðaferðum og köfun. Farið er eftir hæfniviðmiðum í skólaípróttum í Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

### Námsmat

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá umsögn í lokamati.

### Námsgögn

Nýtt eru öll þau áhöld/tæki (inni og úti) sem eru til í sundlaug.