

Kennsluáætlun skólaárið 2020-2021

Sund í 2. bekk

Í sundi er ein 60 mínútna kennslustund á viku í 2. bekk. Kennari er Amir Mehica.

Vinnulag

Megin markmið 2. bekkjar í sundi eru að auka hreyfi- og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu þeirra en í sundtímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi sundaðferðum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Einnig er haft að markmiði að nemendur upplifi sund á jákvæðan máta, hafi ánægju af og að læri rétta sundtækni. Áhersla er á að nemendur læri helstu öryggisatriði og umgengnisreglur sundlaugastaða.

Kennari er ofan í sundlaug í öllum kennslustundum. Námsgögn eru sundgleraugu (mikilvægt er að nemendur komi með sín eigin sundgleraugu), sundfit, sundflár af ýmsum stærðum, kútar, kafdót af ýmsum toga, brúsar, húllahringir og boltar. Kennsluáðferðir byggja á innlögnum, umræðum, sýnikennslu, verklegum æfingum, hópavinnu, einstaklingsvinnu og sjálfstæðum vinnubrögð.

Uppbygging tíma: Í öðrum bekk hefjast allar kennslustundir á leik (fyrstu 10-15 mínúturnar). Í framhaldinu af því er farið í aðlögunaræfingar með hópnum (5-10 mínútur). Því næst er farið í 3 - 4 stöðvar þar sem a.m.k. tvær endurspeglar markmið tímans.

Meginviðfangsefni vetrarins eru: að öðlast frekara öryggi í vatninu, auka félagsþroska, auka færni í sundaðferðum og geta bjargað sér í vatni.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Vatnsaðlögun/öndun	<ul style="list-style-type: none"> Fjölbreyttar æfingar og leikir. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu. 	Sjá að neðan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla frá kennara. 	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. • hoppað af bakka. • spyrnt frá bakka og runnið með andlit í kafi 2,5 metra. 	
Flot á bringu og baki	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • gert marglyttuflot með því að rétta úr sér. 	Sjá að neðan.
Skriðsund	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • gert skriðsundsátök. 	Sjá að neðan.
Baksund	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • gert baksundsátök. 	Sjá að neðan.
Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. • Þematengdar stöðvar. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja. 	Sjá að neðan.
Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Sýnikennsla frá kennara. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • synt 10 metra skólabaksundsátök með eða án hjálpartækja. 	Sjá að neðan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Þematengdar stöðvar. 		
Reglur og umgengi	<ul style="list-style-type: none"> • Fjölbreyttar æfingar og leikir. • Farið yfir reglur sundstaða og almennar umgengisreglur. 	Nemandi getur ... <ul style="list-style-type: none"> • unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. • farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. • komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. • unnið vel og farið eftir fyrirmælum. 	Sjá að neðan.

Foreldrar eru hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

Námsmat

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok.

Með ósk um gott gengi,

Amir Mehica