

# Skólanámskrá

Bekkur: 2. bekkur

Námsgrein: Skólasund

Ábyrgð



Virðing

Velliðan

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun.</li> <li>• synt bringusund stutta vegalengd m/án hjálpartækja.</li> <li>• legið á kvið með andlit í kafi og tekið marglyttuflot.</li> <li>• hoppað af bakka ofan í laug.</li> <li>• spyrnt frá bakka, með andlit í kafi og runnið 2,5 m.</li> <li>• synt skólabaksund stutta vegalengd m/án hjálpartækja.</li> <li>• synt skriðsundsfótatök með blöðkum.</li> </ul>	<p>Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:</p> <p>Sýnikennsla, endurtekning, leikir, þolþjálfun, samvinna.</p>	<p>Pau námsgögn sem helst stuðst er við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:</p> <p>Kútar, stór bretti, stungupallar, sundfit, flotholt af ýmsum gerðum, kafhringir, kafhlið, gjarðir, dýnur, boltar.</p>	<p>10m bringusund með eða án hjálpartækja.</p> <p>10m skólabaksund með eða án hjálpartækja.</p> <p>10m skriðsundsfótatök með blöðkum andlit í kaf og arma fram.</p> <p>Marglyttuflot með því að rétta úr sér</p> <p>Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,5m eða lengra.</p>
<b>Félagslegir þættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma.</li> </ul>			

<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farið eftir öryggis- og umgengnisreglum í sundlaugum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna.</li></ul>			Hoppa af bakka ofan í laug.  Vinnusemi – nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og vera virkur þátttakandi í sundtímum.
------------------------------------	--	--	--	--