

# Sund 2.bekkur

Kennarar: Björgvín Jónússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar Arinbjarnarson

2

Skólaárið

2023 - 2024

## Helstu námsþættir vetrarins

Farið í grunnatriði í helstu sundaðferðum. Mikið er um vatnsaðlögun með leikjum og stuttum æfingum. Einnig er kennt í formi stöðvarþjálfunar. Lögð er áhersla á að nemendur fái jákvæða upplifun af sundi. Ein föst kennslustund í viku þar sem tveir kennarar kenna saman.

## Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept: Á þessu tímabili ætlum við að fara í upprifjun á öllum sundaðferðum, auka þolið og fara í leiki.

Sept - okt - Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Okt - nóv: Á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Nóv - des: Á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á þolsund og fara svo í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Des - á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á að fara í skemmtilega leiki og klára þær mælingar sem þarf.

Jan: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á mælingar vegna námsmats

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á skriðsund, baksund og fara aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á bringusund, skólabaksund og fara svo aftur í mælingar í þessum þáttum í beinu framhaldi.

Maí: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á þolsund, leiki og klára þær mælingar sem þarf.

## Námsaðlögun

Við nýtum kúta og kork þar sem þarf. Misjafnt erfiðleikastig á æfingum og aðlagð færni hvers og eins.

## Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

## Námsgögn

Ýmis tæki og áhöld.

AS Sund 2. bekkur 2019 - 2024

- **Hæfnieinkunn (umsögn)**

AS Sund 2. bekkur 2019 - 2024 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Sund 2. bekkur 2019 - 2024 - Sund

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í · bringusunds fótatökum · skriðsunds fótatökum · skólabaksunds fótatökum · og öðlast öryggi í vatni