

Kennsluáætlun

Sund – vor 2020

2. bekkur, 1 vikustund allt skólaárið

Kennari: Alda Hanna Hauksdóttir AlHa50@rvkskolar.is

Sund

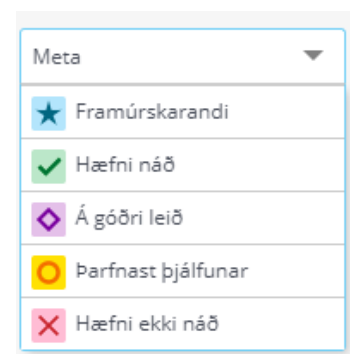
Í 2. bekk er áfram lögð áhersla á aðlögun nemandans að vatninu í leik og með æfingum í leik. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtímana. Farið er í helstu grunnþætti sem þjálfar skyn- og hreyfingarskipti. Læra að spenna og slaka á vöðvum í vatninu og tileinka sér samþættingu fjölbreyttra hreyfinga s.s. beygja hné, kreppa ökkla, spyrna sér frá bakka og fljóta. Ná tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samþættingu hreyfinga s.s. grunnhreyfingum sundtaka í skriðsundi, baksundi, skólabaksundi og bringusundi.

Reglur:

Mæting	<ul style="list-style-type: none"> á réttum tíma með tilheyrandi sundfatnað
Sundfatnaður	<ul style="list-style-type: none"> stúlkur/sundbolur og piltar/sundbuxur + sundgleraugu
Klefi	<ul style="list-style-type: none"> engin læti inn í klefa hengja fötin sín snyrtilega upp á snagana
Sturta	<ul style="list-style-type: none"> fara fyrst í sturtu síðan í sundfatnað starfsfólk íþróttahúss kveikir og slekkur á sturtum
Umgengni	<ul style="list-style-type: none"> ganga snyrtilega um og bera virðingu fyrir eigum sundlaugar fara eftir þeim reglum sem gilda í íþróttahúsinu og sundlauginni ganga frá eftir sig í sundlauginni
Öryggi	<ul style="list-style-type: none"> stranglega bannað að fara inn í sundlaug nema kennari sé á staðnum bannað að hoppa í sundlaugina nema með leyfi kennara alltaf að fara niður stigann á leið í laugina stranglega bannað að stinga sér í sundlaugina
Skyldur nemenda	<ul style="list-style-type: none"> gefa góðan vinnufrið, fylgja fyrirmælum og leggja sig fram í tímum.
Skyldur kennara	<ul style="list-style-type: none"> mæta undirbúin í tíma og leiða nemandann áfram í sundnáminu

Námsmat:

- Námsmatið byggist á hæfniviðmiðum 2. bekkjar
- Námsmatið er símat og því hafa nemendur tækifæri til þess að bæta sig allt árið
- Hver sundtími telur inn í námsmatið
- Gott er að fylgjast með framvindu nemenda inn á Mentor
- Námsmatið er sett inn reglulega yfir veturinn
- Gefið er í 5 táknum sem segir til um hæfni nemandans →
- Námsmat er ekki endanlegt fyrr en síðasta sundtíma er lokið



Meta
★ Framúrskarandi
✓ Hæfni náð
◇ Á góðri leið
⦿ Þarfnast þjálfunar
✗ Hæfni ekki náð

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Verkefni / Námsmat
2. – 3. janúar	Stöðvæðing	Helstu þættir sundsins
6. – 10. janúar	Skriðsund	Fótatök, armtök og lega
13. – 17. janúar	Skriðsund	Snertisund – fótatök, armtök og lega
20. – 24. janúar	Ýmsir grunnþættir	Æfingar og leikir, samvinna og hópefli
27. – 31. janúar	Skólabaksund	Fótatök, lega og rennsli
3. – 7. febrúar	Skólabak- og bringusund	Fótatök, lega og rennsli
10. – 14. febrúar	Stöðvæðing	Helstu þættir sundsins
17. – 21. febrúar	Bringusund	Armtök, fótatök og samhæfing
24. – 28. febrúar	Bringusund	Armtök, fótatök og samhæfing
2. – 6. mars	Skriðsund/baksund	Snertisund og axlarvelta
9. – 13. mars	Skriðsund/ baksund	Snertisund og armtök á baki
16. – 20. mars	Flugsund, spyrna	Fótatök, lega, rennsli og leikir
23. – 27. mars	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
30. mars – 3. apríl	Leiktími	Frjáls leikur
PÁSKAFRÍ		
13. – 17. apríl	Flot, öndun, rennsli	Spyrna og renna í leikrænu formi
20. – 24. apríl	Skriðsund / bringusund	Heildin - tækni
27. apríl – 1. maí	Baksund / bringusund	Heildin - tækni
4. – 8. maí	Stöðvæðing	Helstu þættir sundsins
11. – 15. maí	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
18. – 22. maí	Sundgeta könnuð	Hæfniviðmið skoðuð
25. – 29. maí	Sundleikir	Samvinna - hópefli
1. -5. júní	Leiktími	Frjáls leikur

- Kennari áskilur sér rétt að breyta kennsluáætlun ef þörf þykir

Hæfniviðmið 2. bekkur:

• Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum
• Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi
• Unnið vel og farið eftir fyrirmælum
• Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum
• Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu
• Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun
• Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna
• Marglyttuflot með því að rétta úr sér
• Hoppað af bakka
• Spyrrt frá bakka og runnið með andlit í kafi 2,5 metra
• Synt 10 metra bringusund með/án hjálparkæja
• Synt 10 metra skólabaksund (fótatök) með/án hjálparkæja
• Gert skriðsundsfótatök á bringu
• Gert skriðsundsfótatök á baki