

2.bekkur

Markmið

Meginmarkmið sundkennslunnar í 2. bekk er að aðlaga börnin að vatninu með leikjum og æfingum í leik. Einnig er farið í grunnþætti sundaðferða. Mikilvægt er að börnin hljóti jákvæða upplifun af hreyfingu í vatni svo að þau verði örugg og betur í stakk búin fyrir framhald sundkennslunnar á eldri stigum. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi sundfatnað sem er sundbolur eða sundskýlur/stuttar sundbuxur (mega ekki ná niður fyrir hné).



Leiðir að markmiðum (kennsluhættir)

- Sundkennsla fer fram í Sundlaug Grindavíkur.
- Kennt er einu sinni í viku, 40 mínútna tímar.
- Sundkennsla fer fram með og án áhalda.
- Sundkennsla fer fram í formi leikja, sýnikennslu, stýrikennslu, tækniæfinga, sundþjálfunar (endurtekning) og frjálsum leik.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og **virgni**.
- Lögð er áhersla á að nemendur fylgi eftir reglum sundstaða.

Sundstig 2.bekkur (Hæfniviðmið í 2.bekk)

- marglyttuflot með því að rétta úr sér,
- 10 m bringusund með eða án hjálpartækja,
- 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja,
- 6 m skriðsundfætur armar teygðir fram, með eða án hjálpartækja
- 6 m baksundfætur með eða án hjálpartækja
- spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5m,
- hoppa af bakka í laug.

***Kennsluáætlun er birt
með fyrirvara um
breytingar***

Þeim nemendum sem ekki standast sundstig er boðið upp á sérkennslu í formi námskeiða.

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
1.-6.jan				Skipulagsdagur 3.jan
7.-13.jan	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) • Æfa hafmeyjusund 		Kennari á bakka
14.-20.jan	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki • Bringusund 		Kennari á bakka
21.-27.jan	Bringusund Skólabaksundsfótatök Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa skólabaksfótatökin • Kynna skólabaksund • Marglyttuflot 		Kennari ofan í
28.jan-3.feb	Bringusund Skólabaksundsfótatök Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund 		Samskiptadagur 30.jan Kennari á bakka

		<ul style="list-style-type: none"> • Æfa skólabaksunds- fótatökin • Leika með sundlaugardót 		
4.-10.feb	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsunds- fótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) • Æfa hafmeyjusund • Spyrna frá bakka og renna í kafi 		Kennari á bakka
11.-17.feb				Skipulagsdagur 12.feb
18.-24.feb	Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Vatnsaðlögun • Hafa gaman 		Kennari á bakka
25.feb-3.mars	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki 		Kennari á bakka
4.-10.mars	Bringusund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusund 		Öskudagur 6.mars Kennari ofan í

	Skólabaksundsfótatök Skólabaksund	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa skólabaksfótatökin • Æfa skólabaksund • Marglyttuflot 		
11.-17.mars	Bringusund Skólabaksundsfótatök Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusundsfótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksunds- fótatökin • Leika með sundlaugardót 		Kennari á bakka
18.-24.mars	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsundsfótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) • Æfa hafmeyjusund 		20.mars árshátið yngsta stigs Kennari á bakka
25.-31.mars	Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Vatnsaðlögun • Hafa gaman 		25.mars skipulagsdagur Kennari á bakka
1.-7.apríl	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu 		Kennari á bakka

		<ul style="list-style-type: none"> • Æfa legu á maga og baki 		
8.-14.apríl	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		Kennari á bakka
15.-21.apríl				Páskafrí
22.-28.apríl	Bringusund Skólabaksunds fótatök Skólabaksund Farið í dýpri enda sundlaugarinnar - þau sem vilja	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusund • Æfa skólabaksfótatökin • Æfa skólabaksund • Marglyttuflot • Hoppað í dýpri enda sundlaugarinnar- þau sem vilja 		22.apríl Annar í páskkum 25.apríl Sumardagurinn fyrsti Kennari ofan í
29.apríl-5.maí	Bringusund Skólabaksunds fótatök Sundlaugardót	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa bringusunds fótatökin • Æfa bringusund • Æfa skólabaksunds fótatökin • Leika með sundlaugardót 		29.apríl Mörtuganga 1.maí Verkalýðsdagurinn Kennari á bakka
6.-12.maí	Froskalappir	<ul style="list-style-type: none"> • Leggjast í vatnið • Æfa skriðsunds fótatök • Æfa skriðsund (þau sem geta) 		Kennari á bakka

		<ul style="list-style-type: none"> • Æfa hafmeyjusund • Spyrna frá bakka og renna í kafi 		
13.-19.maí	Leikir	<ul style="list-style-type: none"> • Æfa félagsfærni • Æfa samskiptahæfni • Vatnsaðlögun • Hafa gaman 		13.maí samskiptadagur Kennari á bakka
20.-26.maí	Núðlur	<ul style="list-style-type: none"> • Fara í kaf • Æfa ýmis hopp í vatninu • Æfa legu á maga og baki 		Kennari á bakka
27.maí-2.júní	Frjálst	<ul style="list-style-type: none"> • Hafa gaman og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í frjálsum leik ☺ 		30.maí Uppstigningardagur /Vorgleði 31.maí Skólaslit Kennari á bakka

Kennari: María Jóhannesdóttir
Íþróttakennari