



Sund 2. bekkur

Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 2. bekkjar getur nemandi:</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum, Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum,</p> <p>Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</p> <p>Útskýrt líkamlegan mun á kynjum,</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</p> <p>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</p>	<p>Hver tími er 40 mínútur að lengd.</p> <p>Kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvaþjálfunar.</p> <p>Áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu.</p> <p>Kynning sundaðferða og grunnhreyfingar sundtaka aðallega í bringusundi og skriðsundi.</p> <p>Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.</p> <p>Lögð er áhersla á virðingu, ábyrgð og vinsemd.</p>	<p>Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum.</p> <p>Í lok annars bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Marglyttuflot með því að rétta úr sér. – 10 m bringusund með eða án hjálpartækja. – 10 m skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja. – Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5 metra. – Hoppa af bakka í laug. 	<p>Leiðsagnar- og lokamat</p> <p>Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt:</p> <p>S fyrir settu marki náð,</p> <p>F fyrir framvinda góð</p> <p>Þ fyrir þarfnast frekari þjálfunar.</p> <p>Einnig er gefin umsögn um virkni, hegðun og hæfni nemanda til að fara eftir fyrirætlunum.</p>