

Viðmiðunaráætlun í Sundi fyrir 2. bekk skólaárið 2011 - 2012

26. ágúst – 1. júní 2012

2. bekkur, 1 kennslustund á viku

Kennarar: Matthea Sigurðardóttir og Einvarður Jóhannsson

Markmið

Markmiðið er að byggja upp áhuga og jákvætt viðhorf til sundiðkunar

- Að kenna nemendum grunntækni sundaðferða
- Að minna nemendur á góða umgengni á sundstöðum
- Að nemendur hafi gaman af því að fara í Sund
- Að auka félags, hreyfi og siðgæðisþroska
- Að ljúka 2. sundstigi

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin sundkennsla í Glerárlaus

Námsmat

Ástundun, virkni og hegðun 50%

2. sundstig 50% (könnun í lok haustannar og próf að vori)

Áætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Ef ósamræmi er á milli áætlunar og heimanáms skal fara eftir því sem stendur á Mentor.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	1	2. sundstig	Kynning á reglum og kennslusvæði.
September	4	2. sundstig	Upprifjun á sundaðferðum og skoðun á stöðu nemenda. Ýmsar æfingar og leikir.
Október	4	2. sundstig	Flotæfingar og æfingar sem tengjast köfun. Mikil nálgun með leikformi. Skriðsund.
Nóvember	4	2. sundstig	Bringu- og skólabaksunds fótatök. Sundleikir. Stöðvaþjálfun.
Desember	2	2. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 2. sundstigi og könnun.
Janúar	4	2. sundstig	Bringusund og skriðsund. Skólabaksunds fótatök. Ýmsar æfingar og leikir. Stöðvaþjálfun.
Febrúar	3	2. sundstig	Ýmsar sundæfingar. Einnig æfingar fyrir köfun og rennsli í vatni.
Mars	5	2. sundstig	Bringusund og skriðsund. Skólabaksunds fótatök. Ýmsar æfingar og leikir. Stöðvaþjálfun.
Apríl	2	2. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 2. sundstigi og sundleikir.
Maí	4	2. sundstig	Ýmsar æfingar tengdar 2. sundstigi og próf.