



## Sund 2. bekkur 2024-25

### Við lok 2. bekkjar getur nemandi:

**Líkamsvitund, leikni og afkastageta:** tekið þátt í stöðluðum prófum, kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

**Félagslegir þættir:** skilið skipulagshugtök í skólaípróttum og farið eftir leikreglum, gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

**Heilsa og efling þekkingar:** skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun, útskýrt líkamlegan mun á kynjum, notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum og líkamlegri áreynslu, gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

**Öryggis- og skipulagsreglur:** farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og ípróttahúsa og brugðist við óhöppum.

### Kennsluaðferðir

Nemandi þjálfar sig í að fara eftir reglum á sundstöðum. Í lok annars bekkjar er miðað við að nemandi geti framkvæmt eftirfarandi þætti: Marglyttuflot með því að rétta úr sér, 10 m bringusund með eða án hjálpartækja, 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja, Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5 metra, Hoppa af bakka í laug.

### Leiðsagnar- og lokamat:

Gefin er einkunn fyrir hvern og einn þátt: **S** fyrir settu marki náð, **F** fyrir framvinda góð, **Þ** fyrir þarfnast frekari þjálfunar.

Lokamat: Framúrskarandi, Hæfni náð, Þarfnast þjálfunar, Hæfni ekki náð

**Kennari:** Gábor Réz