



Skóli Ísaks Jónssonar  
Sjálfsseignarstofnun

## Skólanámskrá SÍJ Sund – 2. bekkur

Sund er kennt í lotum þar sem nemendur fá 3 kennslustundir í viku í tæpar 7 vikur. Kennsluaðferðir koma til móts við sundgetu nemenda en um leið er byggt ofaná getu hvers og eins. Sundtímar eru því skipulagðir á þá vegu að eftir lotu vetrarins ættu þeir að hafa náð öllum prófum.

### Matsviðmið

#### Líkamsvitund , leikni og afkastageta

Marglyttuflot með því að rétta úr sér

Synt 10m bringusund með eða án hjálpartækja.

Synt 10m skólabaksundfótatök með eða án hjálpartækja.

Hoppað af bakka í grunna laug.

Spyrnt frá bakka með andlit í kafi a.m.k. 2,5m.

Synt 8m skriðsunds fótatök, með eða án hjálpartækja, arma fram.

#### Félagslegir þættir

Sýnir áhuga og virkni í tímum

Fer eftir reglum

Framkvæmir æfingar eins og ætlast er til

Hefur öðlast þá færni sem ætlast er til

#### Heilsa og efling þekkingar

Geti baðað sig sjálfur og farið eftir reglum sundstaða

Áttað sig á að kynin eru ekki eins í líkmasburðum og getu.

Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga

Geti lokið við þau stöðluðu próf sem sett eru fram í námskeiðinu

### Námsmat

Kennari metur hæfniviðmið með prófum einu sinni að vetri, í enda lotunnar.

Einnig er virkni nemenda í tímum metin. Matið er birt á Mentor.

#### Prófin eru eftirfarandi:

Marglyttuflot með því að rétta úr sér

Synt 10m bringusund með eða án hjálpartækja

Synt 10m skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja

Hoppað af bakka í grunna laug

Spyrnt frá bakka með andlit í kafi a.m.k. 2,5m

Synt 8m skriðsunds fótatök, með eða án hjálpartækja, armar fram