Íþróttir og sund 4.–5. bekkur

Haustönn 2026 · Íþróttir eru á þriðjudögum og föstudögum · Sund er á miðvikudögum

Kennsluhættir og námsmat

Kennslan fer fram með leikjum, stöðvavinnu, þrautabrautum, bolta- og þrekæfingum, útinámi og markvissri sundkennslu. Verkefni eru stigskipt og aðlöguð að þörfum nemenda. Í 4. bekk er unnið að hæfniviðmiðum við lok 4. bekkjar. Í 5. bekk eru þau fest í sessi og verkefni stigþyngd með hliðsjón af hæfniviðmiðum við lok 7. bekkjar.

Leiðsagnarmat er samofið kennslunni og byggist á athugunum, samtali, sjálfsmati og afmörkuðum færniverkefnum. Metin eru þátttaka, framfarir, hreyfifærni, samvinna, háttvísi, öryggi, skilningur á leikreglum og tilgreind sundfærni. Stöðumat er notað til að ákveða næstu skref og niðurstöður eru nýttar með nemendum til markmiðasetningar.

Hæfniviðmið við lok 4. bekkjar

Hæfniviðmiðin hér að neðan eru sett fram samkvæmt kafla 23 í Aðalnámskrá grunnskóla 2024.

Námsþáttur	Nemandi getur
Líkamsvitund, færni og afkastageta	• Gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum • Gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans • Gert almennar liðleikaæfingar • Gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri • Gert einfaldar rytmískar æfingar • Tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni • Tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska • Tekið þátt í stöðluðum prófum
Félagslegir þættir	• Skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik • Sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum • Skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum • Skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim
Heilsa og heilsuefling	• Sett sér einföld markmið í íþróttum og heilsurækt • Nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni • Þekkt helstu líkamshluta • Þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni • Tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum • Tekið þátt í leikjum

Námsþáttur	Nemandi getur
Öryggi, útivist og hreinlæti	• Skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkunar hans • Tekið þátt í skipulagðri útivist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta • Þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum • Gert viðvart ef óhapp verður • Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við allar íþróttir
Sund	• Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni og notið sín í vatni • Gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi • Gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 8 metra sundi • Synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja • Synt 12 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja • Synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja • Synt 5 metra kafsund viðstöðulaust

Heimild: Aðalnámskrá grunnskóla, kafli 23 – Skólaíþróttir (2024). https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-23-skolaithrottir-2024

Skíðadagur 18.febrúar

Ársáætlun haustönn 2026

Vika	Þriðjudagur íþróttir	Miðvikudagur sund	Föstudagur íþróttir	Hæfniviðmið íþrótta og sunds	Námsmat	Athugasemdir
8.–11. sep.	**Útihlaup og leikir**	Vatnsvani og flot	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Tekur þátt í skipulagðri útivist í náttúrunni, þekkir öryggisreglur og varast hættur **Sund:** Tekur þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni og nýtur sín í vatni	Símat: virkni, öryggi og þátttaka	Fatnaður og búnaður til útivistar
15.–18. sep.	**Útihlaup og leikir**	Rennsli, flot og köfun	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem reyna á þol og tekur þátt í skipulagðri útivist **Sund:** Tekur þátt í leikjum í vatni og vinnur að floti, rennsli og köfun	Símat: þátttaka, þol og framfarir	
22.–25. sep.	**Útihlaup og leikir**	Skriðsund: fótatök	**Frí**	**Íþróttir:** Sýnir virkni og vinnusemi og tekur þátt í leikjum **Sund:** Vinnur að fótatökum í skriðsundi með eða án hjálpartækja	Símat: virkni og hreyfifærni	
29. sep.–2. okt.	**Útihlaup, sprettir og boðhlaup**	Skriðsund: öndun og armtök	Knattspyrna	**Íþróttir:** Gerir þolæfingar, tekur þátt í boltaleikjum og sýnir boltafærni **Sund:** Vinnur að öndun og armtökum í 12 metra skriðsundi	Símat: þol, boltafærni og samvinna	Einfaldar talningar í boðhlaupi
6.–9. okt.	Skólahreystiþrautir	Skriðsund: samhæfing	Badminton og pickleball	**Íþróttir:** Tekur þátt í stöðluðum verkefnum og æfingum sem styrkja hreyfifærni og boltafærni **Sund:** Samhæfir fótatök, armtök og öndun í skriðsundi	Símat og stöðluð verkefni	Skrá niðurstöður til næstu skrefa
13.–16. okt.	Badminton og bandý	**Haustfrí**	**Haustfrí**	**Íþróttir:** Gerir almennar liðleikaæfingar og hreyfingar sem efla samhæfingu **Sund:** Syndir 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja	Símat og stöðumat í sundi	
20.–23. okt.	Þrek	Baksund: flot og fótatök	Handbolti	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem styrkja hreyfifærni og tekur þátt í boltaleikjum **Sund:** Vinnur að 12 metra baksundi með eða án hjálpartækja	Símat: styrkur, boltafærni og framfarir	Helstu líkamshlutar ræddir
27.–30. okt.	Sparkó-kýló og fílafótbolti	Baksund: armtök og samhæfing	Bandý	**Íþróttir:** Tekur þátt í boltaleikjum **Sund:** Samhæfir flot, fótatök og armtök í baksundi	Símat: samhæfing, leikreglur og háttvísi	
3.–6. nóv.	Körfubolti	Baksund og skriðsund: **Próf** 12 metrar	Krakkablak	**Íþróttir:** Tekur þátt í einstaklings- og boltaleikjum og sýnir boltafærni **Sund:** Syndir 12 metra skrið- og baksund með eða án hjálpartækja	Símat og stöðumat í sundi	
10.–13. nóv.	**Foreldraviðtöl**	Bringusundsfætur	Samvinnuleikir	**Íþróttir:** Sýnir virkni og vinnusemi, skilur leikreglur og fer eftir þeim **Sund:** Vinnur að fótatökum í 12 metra bringusundi	Símat: samvinna, leikreglur og framfarir	
17.–20. nóv.	Leikir	Bringusund: armtök	Skotboltaleikir	**Íþróttir:** Tekur þátt í leikjum og skilur tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa **Sund:** Vinnur að armtökum í 12 metra bringusundi	Símat: þátttaka, háttvísi og færni	
24.–27. nóv.	Skólahreystiþrautir	Bringusund	Boltaleikir	**Íþróttir:** Gerir þol- og styrktaræfingar, einfaldar mælingar og nýtir niðurstöður til framfara **Sund:** Samhæfir fótatök, armtök og öndun í bringusundi	Stöðluð verkefni, skráning og símat	Nemandi setur sér einfalt markmið
1.–4. des.	Samvinnuleikir	Bringusund **próf** 12 metrar; 8 metra sprettsund	Badminton	**Íþróttir:** Sýnir samvinnu og háttvísi **Sund:** Syndir 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja og gerir 8 metra sprettæfingu	Stöðumat: færni, samvinna og sund	
8.–11. des.	Boccia og borðtennis	100 metra þolæfing	Tarzan	**Íþróttir:** Tekur þátt í leikjum, þekkir öryggisreglur og gerir viðvart ef óhapp verður **Sund:** Gerir þolæfingu í 100 metra sundi og syndir 5 metra kafsund viðstöðulaust	Símat og afmarkað sundstöðumat	Hreinlæti og öryggi rifjuð upp
15.–18. des.	Leikir	Frjálst	**Litlu jól**	**Íþróttir:** Þekkir heilsueflandi líferni og setur sér einfalt markmið **Sund:** Velur sundverkefni við hæfi og lýsir eigin framförum í vatni	Sjálfsmat, samtal og símat	Samantekt annar