Íþróttir og sund 8-10. bekkur

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

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. Unnið er markvisst að hæfniviðmiðum við lok 10. bekkjar og nemendur fá tækifæri til að nýta niðurstöður mats, setja sér markmið og taka aukna ábyrgð á eigin heilsu og framförum. Í 8-9. bekk eru þau fest í sessi og verkefni stigþyngd með hliðsjón af hæfniviðmiðum við lok 10. 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 10. 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 loftháð og loftfirrt þol í íþróttum • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu • Sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman • Gert rytmískar æfingar og fylgt takti • Tekið þátt í hópíþróttum • Tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt • Nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
Félagslegir þættir	• Skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann • Skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum • Farið eftir leikreglum, sýnt háttvísi í leik og hvatt til jákvæðrar framkomu við samherja og mótherja
Heilsa og heilsuefling	• Unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum • Unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur • Nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar hafa í tengslum við þjálfun líkamans • Sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi • Sótt og nýtt sér upplýsingar um alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla • Notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi

Námsþáttur	Nemandi getur
Öryggi, útivist og hreinlæti	• Valið og nýtt sér viðeigandi fatnað og nauðsynlegan búnað sem hæfir valinni útivist • Skipulagt, tekið þátt og fylgt áætlun um útivist í mismunandi aðstæðum og varast hættur sem fylgt geta • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar • Fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun
Sund	• Sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum • Tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi • Gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi • Sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 50 metra baksund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 15 metra kafsund viðstöðulaust • Synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra • Framkvæmt björgun úr vatni og notast við björgunaráhöld • Troðið marvaða í eina mínútu

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

Ársáætlun haustönn 2026

Hæfniviðmið íþrótta og sunds eru sett saman í einum dálki og tengd við viðfangsefni hverrar viku.

Vika	Þriðjudagur íþróttir	Fimmtudagar sund	Föstudagur íþróttir	Hæfniviðmið íþrótta og sunds	Námsmat	Athugasemdir
8.–11. sep.	**Útihlaup og leikir**	Frjálst	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Tekur þátt í útivist, velur viðeigandi fatnað og búnað og tekur ákvarðanir með hliðsjón af öryggisreglum **Sund:** Sýnir leikni í vatni og beitir fjölbreyttum sundaðferðum	Símat: virkni, öryggi og þátttaka	Öryggi og búnaður til útivistar
15.–18. sep.	**Útihlaup og leikir**	Rennsli, flot og köfun	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem reyna á loftháð þol og tekur þátt í leikjum af margvíslegu tagi **Sund:** Sýnir leikni í rennsli, floti og köfun og vinnur að öryggi í vatni	Símat: þátttaka, þol og framfarir	
22.–25. sep.	**Útihlaup og leikir**	Skriðsund: fótatök	**Frí**	**Íþróttir:** Skilur mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga og tekur þátt í fjölbreyttum leikjum **Sund:** Vinnur að fótatökum í skriðsundi	Símat: virkni, ástundun og færni	
29. sep.–2. okt.	**Útihlaup, sprettir og boðhlaup**	Skriðsund: öndun og armtök	Knattspyrna	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol og tekur þátt í hópíþróttum **Sund:** Samhæfir öndun og armtök og vinnur að 50 metra skriðsundi viðstöðulaust	Símat: þol, færni og samvinna	Mælingar á tíma og vegalengd
6.–9. okt.	Skólahreystiþrautir	Skriðsund: samhæfing	Badminton og pickleball	**Íþróttir:** Nýtir stöðluð próf til að meta eigið þrek, hreysti, lipurð og samhæfingu og tekur þátt í einstaklingsíþróttum **Sund:** Sýnir útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman í skriðsundi	Stöðumat, skráning og símat	Niðurstöður nýttar við markmiðasetningu
13.–16. okt.	Badminton og bandý	**Haustfrí**	**Haustfrí**	**Íþróttir:** tekur þátt í hóp- og einstaklingsíþróttum, þekkir leikreglur og sýnir háttvísi **Sund:**	Símat: færni, leikreglur og háttvísi	
20.–23. okt.	Þrek	Baksund: flot og fótatök	Handbolti	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol og tekur þátt í hópíþróttum **Sund:** Vinnur að flotstöðu og fótatökum fyrir 50 metra baksund viðstöðulaust	Símat: þrek, færni og framfarir	Mælingar á eigin afkastagetu
27.–30. okt.	Sparkó-kýló og fílafótbolti	Baksund: armtök og samhæfing	Bandý	**Íþróttir:** Þekkir leikreglur og hvetur til jákvæðrar framkomu **Sund:** Samhæfir flot, fótatök og armtök í baksundi	Símat: samhæfing, leikreglur og háttvísi	
3.–6. nóv.	Körfubolti	**Próf** Baksund og skriðsund 50 metrar	Krakkablak	**Íþróttir:** Tekur þátt í hópíþróttum, sýnir háttvísi og stuðlar að góðum liðsanda **Sund:** Sýnir leikni í baksundi og skriðsundi og vinnur að aukinni vegalengd	Símat: hópfærni og sundtækni	Mælingar í 50 metra skrið- og baksundi
10.–13. nóv.	**Foreldraviðtöl**	Bringusundsfætur	Samvinnuleikir	**Íþróttir:** Skilur mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann **Sund:** Vinnur að fótatökum og líkamsstöðu í 50 metra bringusundi	Símat: samvinna, framkoma og sundfærni	
17.–20. nóv.	Leikir	Bringusund: armtök	Skotboltaleikir	**Íþróttir:** Tekur þátt í leikjum af margvíslegu tagi, fer eftir reglum og sýnir háttvísi **Sund:** Vinnur að armtökum og öndun í 50 metra bringusundi	Símat: þátttaka, háttvísi og færni	
24.–27. nóv.	Skólahreystiþrautir	Bringusund	Boltaleikir	**Íþróttir:** Nýtir stöðluð próf og mælingar til að meta þrek, sýnir útfærslu flókinna hreyfinga, hreysti, lipurð og samhæfingu **Sund:** Samhæfir fótatök, armtök og öndun og vinnur að 50 metra bringusundi viðstöðulaust	Stöðluð verkefni, skráning og símat	Niðurstöður nýttar í þjálfunaráætlun
1.–4. des.	Samvinnuleikir	**Próf** Bringusund 50 metra 25 metra sprettsund	Badminton	**Íþróttir:** Tekur þátt í einstaklingsíþróttum og sýnir gagnkvæma virðingu og góða framkomu **Sund:** Sýnir leikni í bringusundi og gerir æfingu sem reynir á loftfirrt þol í sprettsundi	Sundpróf, símat og sjálfsmat	Vegalengdir byggðar á fyrirliggjandi skipulagi
8.–11. des.	Boccia og borðtennis	400 metra þolæfing	Tarzan	**Íþróttir:** Tekur þátt í fjölbreyttum leikjum, fylgir öryggisreglum og sýnir háttvísi **Sund:** gerir æfingar sem reyna á loftháð þol í sundi og metur eigin afkastagetu	Símat og afmarkað þolsmat í sundi	Æfing fyrir 600 metra prófi
15.–18. des.	Leikir	Frjálst	**Litlu jól**	**Íþróttir:** Metur eigin árangur, tekur ábyrgð á heilsu og setur sér skammtíma- og langtímamarkmið **Sund:** Tekur þátt í leiðum til að efla eigin heilsu í vatni	Sjálfsmat, samtal og símat	Samantekt annar