Íþróttir og sund 1.–3.bekkur Haustönn 2026

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, leikræn og aðlöguð að þroska og þörfum nemenda. Í 1.–3. bekk er byggður grunnur að hæfniviðmiðum við lok 4. bekkjar með áherslu á hreyfigleði, öryggi, samhæfingu og vatnsvana.

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

Hæfniviðmiðin hér að neðan eru sett fram samkvæmt kafla 23 í Aðalnámskrá grunnskóla 2024. Kennslan í 1.–3. bekk byggir stigskipt að hæfniviðmiðum við lok 4. bekkjar.

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
Öryggi 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 • Bjargað sér í vatni

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

Ársáætlun haustönn 2026

Vika	Þriðjudagur íþróttir	Miðvikudagur sund	Föstudagur íþróttir	Hæfniviðmið íþrótta og sunds	Námsmat	Athugasemdir
8.–11. sep.	**Útihlaup og leikir**	Vatnsvani, leikir og flot	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Tekur þátt í skipulagðri útivist, þekkir öryggisreglur og varast hættur. **Sund:** Tekur þátt í 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. **Sund:** 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 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 og tekur þátt í boltaleikjum. **Sund:** Vinnur að öndun og armtökum í 12 m 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 sem styrkja hreyfifærni. **Sund:** Samhæfir fótatök, armtök og öndun.	Símat og stöðluð verkefni	Skrá niðurstöður til næstu skrefa
13.–16. okt.	Badminton og bandý	Skriðsund: 12 m verkefni	**Haustfrí**	**Íþróttir:** Gerir liðleikaæfingar og hreyfingar sem efla samhæfingu. **Sund:** Syndir 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja.	Símat og stöðumat í sundi	
20.–23. okt.	Þrek	Baksund: flot og fótatök	Handbolti	**Íþróttir:** Styrkir hreyfifærni og tekur þátt í boltaleikjum. **Sund:** Vinnur að 12 m 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 og fylgir einföldum reglum. **Sund:** Samhæfir flot, fótatök og armtök í baksundi.	Símat: samhæfing, leikreglur og háttvísi	
3.–6. nóv.	Körfubolti	Baksund og skriðsund: 12 m stöðumat	Krakkablak	**Íþróttir:** Sýnir boltafærni í leikjum. **Sund:** Syndir 12 m skrið- og baksund með eða án hjálpartækja.	Símat og stöðumat í sundi	
10.–13. nóv.	**Foreldraviðtöl**	Bringusund: fótatök	Samvinnuleikir	**Íþróttir:** Sýnir virkni, vinnusemi og samvinnu. **Sund:** Vinnur að fótatökum í 12 m bringusundi.	Símat: samvinna, leikreglur og framfarir	
17.–20. nóv.	Leikir	Bringusund: armtök	Skotboltaleikir	**Íþróttir:** Tekur þátt í leikjum og ræðir tilfinningar við sigur og tap. **Sund:** Vinnur að armtökum í 12 m bringusundi.	Símat: þátttaka, háttvísi og færni	
24.–27. nóv.	Skólahreystiþrautir	Bringusund: samhæfing	Boltaleikir	**Íþróttir:** Gerir þol- og styrktaræfingar og einfaldar mælingar. **Sund:** Samhæfir bringusundshreyfingar.	Stöðluð verkefni, skráning og símat	Nemandi setur sér einfalt markmið
1.–4. des.	Samvinnuleikir	Bringusund: 12 m stöðumat og 8 m sprettur	Badminton	**Íþróttir:** Sýnir samvinnu og háttvísi. **Sund:** Syndir 12 m bringusund og gerir 8 m sprettæfingu.	Stöðumat: færni, samvinna og sund	
8.–11. des.	Boccia og borðtennis	100 m þolæfing og 5 m kafsund	Tarzan	**Íþróttir:** Þekkir öryggisreglur og gerir viðvart ef óhapp verður. **Sund:** Gerir 100 m þolæfingu og syndir 5 m kafsund.	Símat og afmarkað sundstöðumat	Hreinlæti og öryggi rifjuð upp
15.–18. des.	Leikir	Frjálst sund og sjálfsmat	**Litlu jól**	**Íþróttir:** Þekkir heilsueflandi líferni og setur sér einfalt markmið. **Sund:** Velur verkefni við hæfi og lýsir framförum.	Sjálfsmat, samtal og símat	Samantekt annar