Íþróttir og sund 6.–7.bekkur Haustönn 2026

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. Í 6. bekk er unnið markvisst að hæfniviðmiðum við lok 7. bekkjar. Í 7. bekk eru viðmiðin fest í sessi með aukinni ábyrgð, sjálfstæði, tækni og markmiðasetningu.

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 6.–7. bekk miðar að hæfniviðmiðum við lok 7. bekkjar.

Námsþáttur	Nemandi getur
Líkamsvitund, færni og afkastageta	• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum • Gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika • Gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu • Sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman • Gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti • Tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum • Tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti
Félagslegir þættir	• Skilið mikilvægi jákvæðra samskipta • Skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur • Þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum • Farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik
Heilsa og heilsuefling	• Sett sér langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt • Nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að eflingu hreyfingar • Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • Sýnt almenna þekkingu á heilsueflandi líferni • Tekið þátt í alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla • Notað mælingar til að leggja mat á lipurð og samhæfingu • Tekið þátt og sýnt virkni í leikjum
Öryggi, útivist og hreinlæti	• Valið viðeigandi fatnað og mikilvægan búnað til útivistar og nýtt hann • Skipulagt að einhverju leyti útivist í fjölbreyttu landslagi, tekið þátt, fylgt áætlunum og varast hættur sem fylgt geta • Gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum • Framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar • Skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun
Sund	• Beitt fjölbreyttum sundaðferðum og eflt eigin heilsu í vatni • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 300 metra sundi • Gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 12 metra sundi • Sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust • Sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust • Synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 metra • Troðið marvaða í hálfa mínútu

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

Ársáætlun haustönn 2026

Vika	Þriðjudagur íþróttir	Fimmtudagur sund	Föstudagur íþróttir	Hæfniviðmið íþrótta og sunds	Námsmat	Athugasemdir
8.–11. sep.	**Útihlaup og leikir**	Frjálst	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Skipuleggur að einhverju leyti útivist, fylgir áætlun og varast hættur. **Sund:** Beitir vatnsöryggi og fjölbreyttum sundaðferðum.	Símat: öryggi, virkni og ábyrgð	Viðeigandi útivistarbúnaður
15.–18. sep.	**Útihlaup og leikir**	Skriðsund: tækni og öndun	**Útihlaup og leikir**	**Íþróttir:** Gerir æfingar sem reyna á loftháð þol. **Sund:** Bætir tækni og öndun í skriðsundi.	Símat: þol, tækni og framfarir	
22.–25. sep.	**Útihlaup og leikir**	Skriðsund: snúningar og taktur	Frí	**Íþróttir:** Sýnir aga og sjálfstæð vinnubrögð. **Sund:** Samhæfir hreyfingar og snúninga í skriðsundi.	Símat: virkni og samhæfing	
29. sep.–2. okt.	**Útihlaup, sprettir og boðhlaup**	Skriðsund: 25 m og 12 m sprettur	Knattspyrna	**Íþróttir:** Tekur þátt í hópíþróttum og sýnir leikskilning. **Sund:** Syndir 25 m skriðsund og æfir 12 m sprett.	Símat: þol, boltafærni og samvinna	Mælingar og tímataka
6.–9. okt.	Skólahreystiþrautir	Baksund: fótatök og líkamsstaða	Badminton og pickleball	**Íþróttir:** Nýtir stöðluð próf til að meta þrek og hreysti. **Sund:** Vinnur að líkamsstöðu og fótatökum í baksundi.	Stöðluð verkefni og símat	Niðurstöður nýttar til markmiðasetningar
13.–16. okt.	Badminton og bandý	Baksund: 25 m stöðumat	Haustfrí	**Íþróttir:** Gerir liðleikaæfingar og tekur þátt í einstaklingsíþróttum. **Sund**: Sýnir leikni og syndir 25 m baksund.	Símat og stöðumat í sundi	
20.–23. okt.	Þrek	Bringusund: fótatök og rennsli	Handbolti	**Íþróttir:** Gerir styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd. **Sund:** Vinnur að fótatökum og rennsli í bringusundi.	Símat: styrkur, stöðugleiki og tækni	Hjarta, blóðrás og lungu tengd áreynslu
27.–30. okt.	Sparkó-kýló og fílafótbolti	Bringusund: armtök og samhæfing	Bandý	**Íþróttir:** Þekkir leikreglur og sýnir háttvísi. **Sund:** Samhæfir armtök, fótatök og öndun í bringusundi.	Símat: samhæfing, leikreglur og háttvísi	
3.–6. nóv.	Körfubolti	Bringusund: 25 m stöðumat	Krakkablak	**Íþróttir**: Tekur þátt í mismunandi hópíþróttum. **Sund:** Sýnir leikni og syndir 25 m bringusund.	Símat og stöðumat í sundi	
10.–13. nóv.	**Foreldraviðtöl**	Björgunarsund með jafningja	Samvinnuleikir	**Íþróttir:** Sýnir jákvæð samskipti og sjálfstæð vinnubrögð. **Sund:** Syndir björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 m.	Símat: samvinna, öryggi og færni	Grunnatriði skyndihjálpar
17.–20. nóv.	Leikir	Marvaði og 8 m kafsund	Skotboltaleikir	**Íþróttir:** Tekur þátt og sýnir virkni í leikjum. **Sund:** Troður marvaða í hálfa mínútu og syndir 8 m kafsund.	Símat: virkni, háttvísi og sundfærni	
24.–27. nóv.	Skólahreystiþrautir	300 m þolsund	Boltaleikir	**Íþróttir:** Notar mælingar til að meta lipurð og samhæfingu. **Sund:** Gerir æfingu sem reynir á loftháð þol í 300 m sundi.	Stöðluð verkefni, skráning og sundmat	Nemandi endurskoðar langtímamarkmið
1.–4. des.	Samvinnuleikir	Fjölgreinasund og 12 m sprettur	Badminton	**Íþróttir:** Sýnir jákvæð samskipti og háttvísi. **Sund:** Beitir fjölbreyttum sundaðferðum og æfir 12 m sprett.	Stöðumat: færni, samvinna og sund	
8.–11. des.	Boccia og borðtennis	Sundstöðumat: 25 m greinar	Tarzan	**Íþróttir**: Bregst við óhöppum og þekkir öryggis- og umgengnisreglur. **Sund**: Sýnir leikni í 25 m bringu-, bak- og skriðsundi.	Afmarkað stöðumat í sundi og símat	Hreinlæti og öryggi rifjuð upp
15.–18. des.	Leikir	Valverkefni og sjálfsmat	**Litlu jól**	**Íþróttir:** Sýnir þekkingu á heilsueflandi líferni og metur eigin framfarir. **Sund**: Velur verkefni við hæfi og lýsir áhrifum sunds á heilsu.	Sjálfsmat, samtal og símat	Samantekt annar