



Námsgrein / Heildstætt verkefni: Íþróttir og sund

Tímabil: Skólaárið 2026-2027

Námsmarkmið sem unnið verður með:

Íþróttir: að nemendur efli þol og kraft sem mest í leik. Þjálfist í að vinna saman í stórum og litlum hópum og tileinki sér að gera ávallt sitt besta.

Sund: að nemendur finni öryggi í vatni gegnum æfingar og leiki. Áhersla á að fínþússa tækni hjá hverjum og einum, þjálfist í björgun í vatni ásamt því að efla þol og sundhraða. Að nemandi geti tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Að kynna sund sem góða heilsuefningu til framtíðar.

Verkefni:

Vinna í hópum og sem einstaklingar, úti við, í íþróttasal og sundlaug.

Námsefni/kennslugögn:

Ýmis áhöld í íþróttahúsi og sundlaug.

Námsmat:

Sundpróf og símat þar sem áhersla er lögð á virkni, hegðun og samskipti.
