**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, bæði úti og inni. 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 grunntækni í helstu sundaðferðum.

**Verkefni:**
Vinna í hópum og sem einstaklingar, úti við, 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.