



---

**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 ásamt því að efla þol og sundhraða. Að kynna sund sem góða heilsuefningu til framtíðar.

**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.

---