



---

## Námshæð / Heildstætt verkefni: Íþróttir og sund

**Tímabil:** Skólaárið 2023-2024

**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, í Höllinni, íþróttasal og sundlaug.

### **Námsefni/kennslugögn:**

Ýmis áhöld í íþróttahúsi og sundlaug.

### **Námsmat:**

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

---