WALDORFSKÓLINN
LÆKJARBOTNUM

Bekkjarnámskrá 3.-4. bekkur 2026–2027

Íslenska

Íslenska er kennd í tveim lotum á haustönn, 4 vikur í senn og í tveimur lotum á vorönn. Viðfangsefnin á haustönninni eru Lífið í gamla daga og Sköpunarsagan. Á vorönn verður farið í sögur úr Gamla testamentinu. Þemu haust- og vorannar eru tvær starfsgreinar sem mega teljast til undirstöðuatvinnuvegar Íslendinga fram á okkar tíma, starf bóndans og starf sjómannsins. Í gegnum þemavinnu gefst kennara tækifæri á að dýpka skilning nemenda á töluðu og rituðu máli í gegnum frásagnalistina. Áhersla er á málfræði sem og setningafræði. Nemendur vinna texta í vinnubók og myndskreyta. Þetta ár er áhersla lögð á málfræði, lestur og ritun.

Haustönn

	Haustönn	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
24.08.- 18.09.	Lífið í gamla daga (starf Bóndans)	Við Heyrum um hvernig lífið var fyrir fólk til sveita um aldamótin 1900.Það verður lögð áhersla á að skrifa rétt stóra og litla stafi og efla orðaforða. Lesskilningur og handskrift, Sérhljóðar og samhljóðar æfðir.	• Nemandi getur hlustað af athygli á innlögn kennara á sögum og ítarefni í kennslunni. • Nemandi getur endursagt vel og munað söguþráð úr sögum sem hann heyrir. • geti lesið sameiginlega texta og eigin texta, • Nemandi geti dregið rétt til stafs og skrifað rétt og læsilega.
2.11. - 27.11.	Sköpunarsagan úr gamla testamentinu	Farið verður í vinnu út frá sköpunarsögunni með texta og mynd. Nemendur hvattir til að búa til eigin texta. Einnig ætlum við að vinna með Greinarmerki. Byrjum að skoða orðflokkana.	• geti endursagt söguþráð í frásögnum og dregið fram hvað þeim sjálfum þykir mikilvægast • þekki nokkur aðaleinkenni stafsetningar, • þekki reglur fyrir einfalda greinarmerkingu,

Vorönn

	Vorönn	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
	Lífið í gamla daga, Sjósókn	Farið verður í verbúðarlíf og sjósókn í gamla daga. Þetta verður samofið þorrablóti og matarmenningu fyrri alda. Orðflokkarnir verða skoðaðir áfram	• geti skrifað algeng orð rétt og æft sig á að skrifa sjaldgæfari orð út frá þeim einkennum stafsetningar sem þau kunna, • Nemandi getur lesið sér til skilnings og ánægju einfaldan texta og valið sér lesefni.
	Gamla testamentið eftir Paradýs	Orðflokkarnir verða skoðaðir áfram	• geti skrifað eigin frásagnir út frá frásagnarefni, námsefni og upplifunum, • Nemandi þekkir hugtökin nafnorð, sagnorð, lýsingarorð, samheiti, andheiti, sérnöfn, samnöfn

Stærðfræði

Stærðfræði er kennd í 4 vikna lotum, einni lotu á haustönn og tveimur lotum á vorönn. Stærðfræði er einnig kennd með reglubundnum hætti yfir allt skólaárið. Bæði sem hluti af morgun hringnum okkar, þar sem við vinnum með fagið gegnum hrynjanda á áþreifanlegan og hagnýtan hátt. En einnig í samþættingu við aðrar námsgreinar svo sem formteikningu, hrynlist, tónlist og í list- og verkgreinum.

Áhersla er lögð á fjölbreytileika kennsluhátta með því að læra stærðfræði með öllum líkamanum í gegnum leik, hreyfingu og hrynjandi. Hugarreikningur er mikilvægur þáttur í að efla frjálsa og hreyfanlega hugsun og gerir nemandanum kleift að setja orð á eigin hugsun og öðlast þar með dýpri skilning á stærðfræðinni.

	Haustönn 2026	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
21.09. - 23.10.	Peningar	Formerkin plús, mínus, margföldun og deiling rifjuð upp. Vinnum með tugakerfið Þ.H.T.E. og æfum okkur að nota formerkin með stærri tölum. Einnig ætlum við að æfa okkur með peninga. Hugarreikningur er æfður og margföldunartöflurnar	• hafi innsýn í og skilning á tugakerfinu, • geti framkvæmt hugarreikning með samlagningu, frádrætti, einfaldri margföldun upp í 1000 og deilingu upp í 100, • geti sett upp og reiknað einföld deilingardæmi, • geti leyst hagnýt dæmi með peningum.

	Vorönn 2027	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
1.2. - 26.2.	Mæla og vikta	Mál og vigt skoðuð út frá frásagnar efni vetraarins og hvernig hinar gömlu mælieiningar urðu að þeim sem við notum í dag. Einnig frekari æfing í reikningsaðferðunum fjórum. Hugarreikningur er æfður og margföldunartöflurnar	• hafi vald á einföldum námundunarreikningi, • þrói með sér hæfileika til að bera saman og áætla stærð og þyngd út frá verklegum Æfingum, • uppgötvi staðlaðar mælieiningar eftir fjölbreyttar og ítarlegar æfingar með óstöðluð mál, • geti notað hugtökin: mm, cm, meter, km, gramm, mg, kg, líter, dl,
12.4. - 7.5.	Klukkan	Klukkan skoðuð og áfram Reikningsaðferðirnar fjórar. Æft er að setja upp dæmi með reikningsaðgerðunum fjórum. Hugarreikningur er æfður og markmiðið að öll kunni margföldunartöflurnar upp í tíu	• hafi vald á margföldunartöflunum upp í 10, • geti reiknað einföld dæmi sem tengjast tíma, dögum og klukkustundum, • geti áætlað tíma í dögum og klukkustundum, • geti sett upp og reiknað dæmi með samlagningu, frádrætti og margföldun með heilum tölum upp í 1000, • geti lýst talna reglum á myndrænan hátt, • skilji einfalda tölfræði.

Formteikning

	Haustönn	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
30.11. - 18.12.	Formteikning og tengiskrift	Unnið er með ólíka þætti línunnar. Flæðandi lína er tengd hreyfingu; hvassar línur, mjúkar línur, endurtekning mynsturs og umbreyting línu úr einu formi í annað. Æfingar í að spegla línu með því að teikna samhverfu sem endar í mynstri. Nemendur læra að spegla á fjóra vegu, um lóðrétta og lárétta ása sem mynda kross og fléttast saman líkt og norræn fléttumynstur. Í formfræði er áhersla lögð á að vinna með hugtök stærðfræðinnar í rúmfræði. Hluti af formfræðikennslu fer fram í gegnum hreyfingu og hrynlist þar sem nemendur fá tækifæri til að teikna með líkamanum ferli línunnar. Formræðin tvinnast svo hægt og rólega inn í skriftina og nemendur læra tengiskrift.	• geti notað tengiskrift, • geti teiknað samhverfuform og leyst samhverfuverkefni, • geti gert láréttar og lóðrétta speglanir, • geti teiknað algeng rúmfræðiform, • beri kennsl á rúmfræðileg grunnform í hagnýtum verkefnum.

Erlend tungumál

Erlend tungumál: Enska og Danska

	Haustönn / Vorönn	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
Allt árið	Samþætt við öll fög	Erlend tungumál eru samþætt við flest fög.. Nemendur læra lög, vers og leiki á ensku og dönsku. Áhersla er lögð á talað mál og gefst þeim tækifæri til að setja upp litla leikþætti þar sem framsögn og framburður er æfður. *Stuttir textar eru lesnir, hlustun á talað mál og söngtexta. Nemendur æfa sig í að skrifa texta sem er samþættur við íslenskulotur. Innlögn nýrra orða og hugtaka á ensku tengjast viðfangefnum annara faglota, sbr, klukkan, dýraheiti, heiti steina, ólíkra vistkerfa og vistgerða o.s.fr.v.	• Nemandi upplifir erlend tungumál í gegnum söng, leik, hreyfingu og frásögn. • Nemandi tekur þátt í sameiginlegum leikjum og samskiptum þar sem erlend tungumál eru notuð. • Nemandi kynnist orðaforða og einföldum málvenjum á ensku og dönsku.

List- og verkgreinar

Handavinna

	Haust/Vorönn	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
3. Bekkur 24.8.-16.10.	Hekl	3. bekkur, nemendur rifja upp töfra hnútinn, því næst læra þau að halda rétt að heklunál, gera loftlykkjur með heklunál og einfalt hekl er kennt.	Að nemandi valdi heklunálinni rétt, geti fitjað upp og heklað einfalt hekl sjálfstætt.
4. Bekkur 1.3. - 7.5.	Útsaumur	4.bekkur, nemendur læra útsaum. Æft verður að þræða saumnál, keðjuspor verða kennd og æft verður að sauma eftir munstri.	Nemendur geti þrætt saumnál og saumað keðjuspor eftir fyrirfram teiknuðu munstri.

Smíði

	Smíði	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
3. Bekkur 1.3.- 7.5.	Snaga	Nemendur byggja áfram á þeirri grunnfærni sem þeir öðluðust í 2. bekk og dýpka nú skilning sinn á skóginum sem uppsprettu náttúrulegs efniviðar. Verkefnið hefst með útikennslu í skógi Lækjarbotna þar sem nemendur leita að og velja grein úr birki sem hefur náttúrulegt form sem hentar vel til að verða að snaga. Þeir þurfa því ekki aðeins að finna grein heldur að skoða form hennar, vaxtarlag, stærð og mögulega notkun áður en þeir velja efnivið. Skógarferðin er jafnframt nýtt til að efla náttúrulæsi og skynjun. Nemendur fylgjast með trjám, greinum, laufum, áferð og lífríki skógarins og fá tækifæri til að upplifa umhverfið með ólíkum skynfærum. Þeir skoða mismunandi áferð með snertingu og, undir leiðsögn kennara, kynnast ætum og öruggum plöntuhlutum með bragðskyni. Að lokinni skógarferð vinna nemendur greinarnar áfram í smíðastofunni. Þeir tálga, móta og pússa og leitast við að varðveita og nýta náttúrulegt form greinarinnar. Verkefnið er þannig ekki aðeins æfing í tækni heldur einnig í efnisvali, formskynjun, náttúruskoðun og hönnun. Áhersla er lögð á persónulega útfærslu, fagurfræði, þolinmæði og vandaðan frágang.	• þekkt helstu einkenni birkis og nokkurra annarra trjátegunda í nærumhverfi sínu valið grein með hliðsjón af formi, stærð, eiginleikum og fyrirhugaðri notkun • útskýrt með einföldum hætti hvers vegna ákveðin grein hentar vel sem efniviður í snaga • unnið með ferskan við úr skóginum á öruggan og ábyrgan hátt • beitt sög, greinaklippum og tálgunarhníf samkvæmt leiðsögn • tálgað og pússað viðarhlut með aukinni nákvæmni • nýtt náttúrulegt form greinarinnar sem hluta af hönnun sinni • hannað og smíðað einfaldan nytjahlut með persónulegri útfærslu • sýnt þolinmæði, einbeitingu og vönduð vinnubrögð • gengið frá verkfærum, efniviði og vinnusvæði • tengt skógarupplifun við eigið handverk og nýtingu náttúrulegs efniviðar.
4. Bekkur 24.8.-16.10.	Kúla	Í 4. bekk dýpka nemendur skilning sinn á skóginum sem lifandi umhverfi og uppsprettu náttúrulegs efniviðar. Verkefnið er jafnframt mikilvægt tæknilegt skref í tálgun þar sem nemendur læra að vinna markvisst inn í viðinn og nota stöðvunarskurð til að móta þrívítt form. Nemendur vinna með ferskan birkivið úr skóginum og taka þátt í að fylgjast með og vinna úr tré undir leiðsögn kennara. Þeir fá þannig skýrari mynd af því hvernig tréð sem lifandi vera verður að efniviði sem hægt er að móta með handverkfærum. Kjarninn í verkefninu er að móta kúlu úr viðnum með stöðvunarskurði. Nemendur byrja á því að gera skurð þvert niður í viðinn. Þessi skurður myndar ákveðin mörk eða „stopp“ fyrir næsta skurð. Síðan vinna þeir með tálgunarhnífnum meðfram greininni að stöðvunarskurðinum og taka smám saman efni úr viðnum. Þegar annar sambærilegur skurður er gerður myndast óunnið efni milli skurðanna. Nemendur vinna síðan markvisst að því að stækka og dýpka skurðina og fjarlægja efni þar til kúluform verður til í miðjunni.	Að loknu verkefni skal nemandi geta: • þekkt helstu trjátegundir í nærumhverfi sínu • lýst með einföldum hætti hvernig tré vaxa og hvernig vaxtarlag hefur áhrif á efnivið • tekið þátt í ábyrgri nýtingu birkis undir leiðsögn kennara • unnið með ferskan við úr skóginum á öruggan og meðvitaðan hátt • beitt tálgunarhníf á öruggan og markvissan hátt • útskýrt tilgang stöðvunarskurðar • framkvæmt stöðvunarskurð samkvæmt leiðsögn • tálgað að stöðvunarskurði og stjórnað því hvar efni er fjarlægt • mótað kúluform úr viði með markvissri tálgun

		Þannig læra nemendur að formið verður ekki aðeins til með því að „taka af“ viðnum heldur með því að skilgreina fyrst mörk og vinna síðan kerfisbundið inn að þeim. Verkefnið tengist einnig samfélagi og skólamenningu. Hluti af verkefninu getur verið nýttur til sameiginlegrar sölu á basar skólans og þannig verður handverkið hluti af framlagi nemandans til skólasamfélagsins.	• sýnt aukna nákvæmni í skurðum og yfirborðsfrágangi • skilið hvernig einfaldir skurðir geta skapað flóknara þrívítt form • sýnt þolinmæði, einbeitingu og ábyrgð í vinnuferli • gengið vel frá verkfærum, efniviði og vinnusvæði • tekið þátt í sameiginlegu verkefni sem tengist skólasamfélaginu.

Tónlist

	Tónlist	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
3. Bekkur 2.11.- 27.11. 4. Bekkur 1.2. - 26.2. Samþætt leiklist 30.11. - 18.12		*Í tónlist er unnið með lög, rím, reglur, sungna leiki og dansa. Æfðar eru ýmsar uppsetningar í söng, samspili og dans. Raddbeiting í ólíkum styrk og tóntegundum. Hermt eftir takti og laglínum og keðjusöngur æfður. Nemendur búa til og spila einfaldar laglínur á hljóðfæri, móta og flytja lítil verk með tali, söng, hreyfingu og spilun.*	*vantar*

Hrynlist / Eurythmi

	Hrynlist	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
Allt árið fléttað inn í morgunhring	Hrynlist eða eurythmi er ekki til staðar í aðalnámskrá grunnskólanna heldur er hún hluti af skólanámskrá Waldorfskólanna. Hrynlist er kennd á öllum aldursstigum og vinnur að því	Hljóðhreyfingar á þessu skólaári tengjast sérhljóðum og samhljóðum. Allur líkaminn er notaður og eru æfingarnar bæði hugareflandi og viljastyrkjandi. Nemendahópurinn myndar stór og falleg form úr einstaklingsformum. Efniviður er sóttur í faglotur 3.-4. bekkjar að hluta til, svo sem ljóð, vísur, sögur og	• tekið tillit til jafningja í samstarfi og farið eftir fyrirmælum.

	að taka upp efnivið fagtíma og umbreyta í hreyfingu.	kvæði. Samþætting við formfræði er í gegnum hreyfingu út frá miðju og að ytri mörkum sjónsviðsins, með því að skapa hreyfingu fléttaðra og keðjuforma og hreyfingu í samhverfu. Einnig er unnið með hrynlistaræfingar sem falla að nemendum og þroskastig þeirra.	• þekkir einföld hreyfimynstur og spor í hrynlist, einn eða sem hluti af pari eða hópi,

Leiklist

	Leiklist	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
Haustönn30.11. - 18.12.	Jólaleikrit	Það er ein lota fyrir jól þar sem tekið verður fyrir eithvert leikrit úr frásagnar efni vetrarins og sett upp með tónlist búningum og texta sem verður fluttur í kór, annaðhvort jólasveinarnir eftir Jóhannes úr Kötlum eða þá Drottning Mýrana eftir Erlu	• Nemandi tekur þátt í leikrænni vinnu og tjáir sig í gegnum persónur, sögur og hreyfingu. • Nemandi eflir samvinnu og sköpun með þátttöku í gerð leikrits. • Nemandi kynnist uppbyggingu sögu og tekur þátt í að skapa einfalt handrit, sviðsmynd og búninga.
Vorön 1.3. - 9.4.	Páskaleikrit samþætt við íslenskulotu	Á vorönn verður sett upp leikrit úr Gamla testamentinu og það flutt á Páskaskemmtun skólans	- II -

Myndlist

	Myndlist	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
2.11.-27.11. 4. Bekkur 1.2. - 26.2. 3. Bekkur	Málning með vatnslitum, blautt í blautt	Viðfangsefni vetrarins er er áfram að kynnast því hvernig litirnir hegða sér þegar þeir blandast saman en einnig erum við að mála út frá frásagnar efninu Lífið í gamla daga og Gamla testamentið	• þekki eiginleika grunnlitina og öðlist reynslu í að blanda þeim í mismunandi samsetningar og litbrigði

Náttúrufræði

	Náttúrufræði	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
Allt árið á mánudögum	Átthagafræðið Átthagafræði er samþætt við stærðfræði og íslensku að hluta til.	Alla mánudaga er farið í vettvangsferðir og nestferðir í nærumhverfinu þar sem nemendur læra að lesa í landslagið og skynja höfuðáttirnar. Frá bæjarfjalli Lækjarbotna, Kistunni, sést til Esjunnar, Bláfjalla, Hengils og margra annarra kennileita svæðisins. Farið er í vettvangs- og menningarferðir til Reykjavíkur og í Kópavog. Í ferðunum kynnast nemendur borgarlandslag höfuðborgarinnar, heimsækja mismunandi menningarstofnanir og skoða helstu kennileiti Reykjavíkurborgar.	• Nemandi kynnist nærumhverfi sínu og lærir að þekkja náttúrufyrirbæri, plöntur og dýr. • Nemandi fylgist með árstíðabundnum breytingum í náttúrunni og upplifir tengsl manns og umhverfis. • Nemandi eflir athygli sína og forvitni með vettvangsferðum, rannsóknum og upplifun í náttúrunni.
Vorönn	Bekkjarferð til Skaftholts	Árlega er farið í lengri vettvangsferð til Skaftholts þar sem nemendur kynnast starfi bóndans og lífrænni ræktun.	
Vorönn 10.5. - 11.6.	Garðyrkja	Nemendur taka þátt í uppskeru á matjurtum sem gróðursettar voru í vor. Nemendur læra að undirbúa jarðveg og fræ fyrir veturinn. Unnið er í gróðurhúsi og við útiræktunarreit skólans. Nemendur fá innsýn í hringrás plantna, frá sáningu að uppskeru og samlífi plantna við smádýr. Nemendur sá fræjum sem hafa legið í vetrardvala. Gróðursett eru blóm og grænmeti. Vettvangsferð í Skaftholt.	• Nemandi upplifir tengsl mannsins við jörðina í gegnum garðvinnu, uppskeru og umhyggju fyrir náttúrunni. • Nemandi kynnist áhrifum sólar, vatns, jarðar og veðurs á lífið í garðinum. • Nemandi tekur þátt í verklegri vinnu og samfélagslegum verkefnum sem tengjast uppskeru og sameiginlegum hátíðum

Lífsleikni

		Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
+ allt árið í frístund og árstíðabundinni þema vinnu/hátíðir	Lífsleikni	Í Waldorfskólum er lífsleikni mjög mikilvæg. Lífsleikni er ekki kennd sem fag heldur fléttast óhjákvæmilega í gegnum allt nám í skólanum. Hún fær fyrst og fremst að þroskast í gegnum það að framkvæma. Gegnum skólareglurnar, með því að hafa góðar fyrirmyndir, eftirfylgni og	• Nemandi tekur þátt í sameiginlegum verkefnum og eflir samvinnu, félagsfærni og jákvæð samskipti við aðra.

		árvekni kennara. Í 3.-4. bekk eru umsjónarmenn að leggja á borð, kveikja á kertunum, taka af borði, þrífa borð og sópa. Vökva blóm, hugsa um hænurnar og hringja inn í tíma. Hlustun þjálfast m.a. í morgunhringnum, við matarborðið, í tímum þar sem rétta skal upp hönd þegar talað er. Mánudagsgöngur, drekavikan, Þemadagar, Ólympiuleikar, sem og hátíðarföndur og hátíðir sjálfar eru til þess fallnar að börnin læri samvinnu þvert á árganga, samhengi, samúð og að hér hjálpist allir að við það sem gera þarf	• Nemandi notar ímyndunarafl og sköpunargáfu í frjálsum leik og skapandi verkefnum. • Nemandi kynnist verklegum athöfnum og vinnur með náttúrulegan efnivið á skapandi og ábyrgðan hátt. • Nemandi æfir sjálfstæði, frumkvæði og þátttöku í samfélagi bekkjarins og skólans
Haustönn 21.9. - 25.9.	Lífsleikni Vika / Furudalsvika	Nemendur fara eftir morguntíma í Furudal. Nemendur fara í hlutverkaleik þar sem iðnir þorpsbúar byggja einföld hús, gera hlóðir, kveikja elda, baka pinnabrauð, tálga, jurtalita ullarband og berjast við dreka sem búa í nærliggjandi skógi. Allir nemendur taka þátt ásamt kennurum og starfsfólki skólans.	

Íþróttir og hreyfing

Í Waldorfskólanum eru ekki hefðbundnir íþróttatímar fyrir 3.-4. bekk. Hreyfing fer fram í fagtímum, í vettvangsferðum, daglegum göngum frá bílastæði að skólabyggingu, í hrynlist, bothmer og í öllu útinámi.

	Íþróttir og hreyfing	Viðfangsefni lotunnar	Hæfniviðmið
2.11-27.11	Bothmer leikfimi Fimleikaæfingar sem við gerum eru frá Bothmer fimleika. Þetta eru æfingar sem Friz Graf von Bothmer, fyrsti fimleikakennarinn í Waldorfskólanum í Stuttgart, vann út með stuðningi Steiners. Meginmarkmið þeira er að rækta, skref fyrir skref, meðvitund um að vera uppréttur og um rýmisdýnamík.	Fimleikaæfingar samanstanda af hreyfiröðum sem fylgja töluðu orði. Fyrirmæli eru oft gefin í “við” formi. Hlaup í flæði skapar mikilvægan eiginleika hreyfingar sem börnin þekkja. Hlaup í stórri átta tölu, þar sem allur bekkurinn fyllir stofuna, er mjög dýrmæt æfing frá þessum aldri. Skýrir taktar höfða til náttúrulegrar samheldnis tilfinningar barna. Leikarnir halda áfram með hugmyndaríkum og spennandi mótífum. Kennararnir geta búið til hindrunarbrautir fyrir börnin. Tilgangur þeirra er að hjálpa börnunum að tileinka sér umhverfi sitt og finna leið sína í því. Boltaleikir eru þróaðir. Handtaka/kasta er mikilvægt mótíf. Jafnvægi milli hreyfingar og leik örvar sameiginlegan þroska færni og vekur heilbrigða hreyfiþrá.	• nota líkamann í leik og skapandi starfsemi, einn og með öðrum • fylgja reglum fyrir leiki eftir fyrirmælum frá kennara • nota samhæfingu og hreyfigetu líkamans með grunnfærni eins og að hoppa, hlaupa,rúlla, stökkva og lenda,halda jafnvægi, skríða og klifra. • nota bolta í boltaleikjum: kasta og grípa.

		Lykilorð - ÆVINTÝRI - HETJUSKAPUR - TAKTUR	
24.05-28.05	Ólympíuleikar	Ólympíuleikar eru haldnir að vori. Unnið er í hópastarfi þvert á bekki. Ólympíuleikar eru settir upp í anda hinna upphaflegu forn-grísku leika og sameinast allir nemendur skólans sem þátttakendur á sérstökum íþróttadegi, en haldin er vikulöng íþróttahátíð í tengslum við leikana.	
1x í viku á Vorönn	Sund		

*Kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar