

## Íþróttir

Nemendum ber að mæta með viðurkenndan íþróttafatnað í íþróttatíma og fylgja settum umgengnisreglum sem snúa m.a. að því að þau séu með fót til skiptanna. Nemendur þurfa að geta gert æfingar án þess að fót hamli þeirra íþróttaiðkun. Fyrir nemendur í 1.- 4. bekk hafa sokkar með gúmmí undirlagi reynst mjög vel, að vera í íþróttaskóm er einnig valfrjálst. Í 5. - 10. bekk eru skór æskilegir. Við hvetjum nemendur til að fara í sturtu eftir íþróttatíma og leggjum áherslu á almennt hreinlæti. Fyrstu vikurnar verða íþróttir kenndar að mestu utandyra ef veður leyfir en nemendur eiga eftir sem áður að hafa með sér íþróttaföt fyrir inniíþróttir frá og með fyrsta íþróttatíma.

## Sund

Sund verður kennt í Árbæjarlaug á mánudögum og aðra daga í Breiðholtslaug. Nemendur fara með rútu frá skóla að sundlaug og til baka. Nemendur þurfa að vera í viðeigandi sundfatnaði sem henta sundiðkun þeirra. Til viðmiðunar þá verða þau að geta stungið sér til sunds, æft björgunarsund og gert aðrar æfingar án þess að eiga á hættu að sundfötin renni til eða hamli sundnáminu.

- Nemendur í 1.-4. bekk verða í sundi 2x í viku. 2. og 4. bekkur nú á haustönn og 1. og 3. bekkur á vorönn.
- 5. bekkur verður í sundi á mánudögum í Árbæjarlauginni allan veturinn. 6. og 7. bekkur á mánudögum, einnig í Árbæjarlauginni, 6.b. á haustönn og 7.b. á vorönn.
- Unglingar verða í sundi á föstudögum í vetur. 9 b. á haustönn og 8.b. á vorönn. Nánari upplýsingar um sundhópa og tímasetningar verða sendar heim til allra nemenda áður en sundkennsla hefst.

## Íþróttateymið:

Sandra, Zsuzsanna  
Elvar og Anna

