

Efnisyfirlit

1. Inngangur	2
2. Viðfangsefnið.....	4
2.1 Náttúrufræði og eðlisvísindi	4
2.2 Bakgrunnsþekking nemenda	5
2.3 Áhugahvötin.....	5
2.4 Útvist og hreyfing	6
3. Hlaup.....	8
3.1 Fræðilegur kafli.....	8
3.2 Æfingar	10
3.3 Dæmi.....	13
4. Kúluvarp.....	15
4.1 Fræðilegur kafli.....	15
4.2 Æfingar	18
4.3 Dæmi.....	21
5. Hástökk.....	23
5.1 Fræðilegur kafli.....	23
5.2 Æfingar	25
5.3 Dæmi.....	26
6. Sund.....	28
6.1 Fræðilegur kafli.....	28
6.2 Æfingar	30
6.3 Dæmi.....	32
7. Lokaorð.....	33
8. Heimildaskrá	34