



Hvolsskóli

Val á elsta stigi Skólaárið 2020-2021

Efnisyfirlit

Valgreinar á þriðjudögum	6
Haustönn.....	6
Útivist.....	6
Gítar, ukulele, bassi og söngur	6
Bakstur	6
Knapamerki 1	6
Knattspyrna	8
Badminton og Bandý (Hokký)	9
Lopapeysuprjón	9
Aðstoð við heimanám	9
Val utan skóla	9
Miðönn	10
Bækur og kvikmyndir	10
Leiklist.....	10
Skólahljómsveit.....	10
Bakstur	10
Knapamerki 1	10
Þrek og skólahreysti	10
Lopapeysuprjón	10
Grúsk út frá áhugasviði.....	11
Aðstoð við heimanám	11
Val utan skóla	11
Vorönn	11
Útivist.....	11
Þjóðleikur.....	11
Bakstur	11
Körfuknattleikur og handknattleikur.....	11
Lopapeysuprjón	12
Aðstoð við heimanám	12
Val utan skóla	12

Valgreinar á miðvikudögum.....	12
Haustönn.....	12
Líkams- og heilsurækt fyrir 9. og 10. bekk.	12
Knapamerki 2	13
Ringo	15
Vélfræði 1	15
Bullet journal eða dagbókarvinna.....	16
Spænska og listir	16
Aðstoð við heimanám	17
Val utan skóla	17
Miðönn	17
Líkams- og heilsurækt	17
Knapamerki	17
Ringo	17
Vélfræði 2	17
Spil.....	18
Spænska og listir	18
Félagsmálafræði	18
Starfsval - kynning	18
Aðstoð við heimanám	18
Valgreinar utan skóla	18
Vorönn	18
Líkams- og heilsurækt	18
Vélfræði 3.	19
Barnabækur	19
Félagsmálafræði	19
Jarðfræði – GEO-park	19
Aðstoð við heimanám	19
Valgreinar utan skóla	19
Valgreinar á fimmtudögum	20
Haustönn.....	20
Myndasögur	20

Heilsa og hreyfing	20
Prjónum saman og hlustum á góða sögu	20
Hraðlestur	20
Útskurður	20
Aðstoð við heimanám	20
Val utan skóla	20
Miðönn	21
Teiknun	21
Hollari matargerð	21
Fatahönnun – Stíll.....	21
Prjónum saman og hlustum á góða sögu	21
Útskurður	21
Aðstoð við heimanám	21
Val utan skóla	21
Vorönn	21
Málun og litun	21
Hollari matargerð	22
Kynjafræði	22
Danskar kvikmyndir	22
Útivera	22
Aðstoð við heimanám	22
Val utan skóla	22
Vallínur fyrir 9. og 10. bekk.....	23

Valgreinar eru hluti af skyldunámi nemenda í 8. – 10. bekk. Með því að bjóða upp á val taka nemendur enn meiri ábyrgð á eigin námi auk þess sem auðveldara er að laga námið að áhuga og þörfum nemenda. Við leitumst við í Hvolsskóla að hafa valið fjölbreytt með það að leiðarljósi að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi.

Mikilvægt er að nemendur vandi val sitt vel, séu meðvitaðir um inntak þeirra námsgreina sem þeir velja og hafi foreldra með í ráðum. Foreldrum ber að staðfesta val nemenda með undirskrift á valblaðið. Val er á þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum og mismunandi á hverjum degi.

Vallínur fyrir nemendur 9. og 10. bekkja verða áfram eins og undanfarin ár. Þær eru kenndar á föstudögum. Nemendur í 10. bekk hafa nú þegar valið sér „línu“ en 9. bekkur þarf að velja núna.

Tekið skal fram að aðstæður geta valdið því að ekki verði unnt að verða við öllum óskum nemenda. Einnig ber að athuga að nemendur þurfa að velja í hvert sinn fyrsta til þriðja val og er það vegna fjöldatakmarkana inn í valáfanga.

Áfram verður boðið upp á að meta val utan skóla þ.m.t. nám nemenda í framhaldsskóla, tímabundna þátttöku nemenda í atvinnulífi, reglubundna þátttöku í félagslífi, íþróttum, eða skipulögðu sjálfboðastarfi eins og fram kemur í Aðalnámskrá. Skólanum er heimilt að meta slíkt sem valgreinar sem svarar til 160 mínútna á viku. Nánari útlistun er að finna í bæklingnum.

Hvolsskóla, 24. ágúst 2020

Birna Sigurðardóttir, Guðbjörg T. Júlíadóttir og Svava B. Helgadóttir

Valgreinar á þriðjudögum

Kenndar á þriðjudögum kl. 13:30 – 14:50.

Skólaárinu er skipt upp í 3 annir og hver nemandi hefur val á milli 8-9 valáfanga á hverri önn. Á valblaðinu sjálfu má sjá hvernig valáfangar raðast á annirnar. Hér á eftir fara nánari lýsingar á viðfangsefnum. **Athugið að ekki hafa allir bekkir eins valblöð.**

Nemendur fara í einn áfanga á hverjum valdegi á hverri önn og sækja allar kennslustundir sem tilheyra þeim áfanga. Athugið að þegar valið er þarf að velja tvo áfanga til vara, númera fyrsta val nr. 1 hin 2 og 3.

Haustönn

Útivist

Í þessu vali er farið út og því þurfa nemendur að vera klæddir eftir veðri. Gengið er um nánasta umhverfi, farið í leiki, umhverfisbingó, farið í frísbíggolf og fleira skemmtilegt.

Gítar, ukulele, bassi og söngur

Nemendur spila á bassa, gítar, ukulele og syngja. Lögin verða valin af nemendum og kennara sem henta hópnum. Farið verður í grunntækni og undirstöðu þessara hljóðfæra. Gerðar útsetningar sem hópurinn ræður við og lögin fullæfð.

Nemendur þjálfast í: Samspili og hljóðfæraleik.
Hlusta á hvert annað með jákvæðri gagnrýni.

Bakstur

Unnið með ýmiskonar bakstur.

Knapamerki 1

Verður í boði fyrir þá nemendur sem hafa áhuga, í níunda og tíunda bekk Hvolsskóla. Er í gangi allt árið. Bóklegur hluti er kenndur bæði í Knapamerki 1 og 2 á miðvikudögum eftir áramót/á miðönn.

Í lok námsskeiðs á nemandinn að hafa þekkingu á eftirfarandi þáttum;

- Skilji grunnþætti í atferli, eðli og hegðun hesta
- Þekkja líkamsbyggingu og heiti á líkama hestsins
- Kunna skil á helstu öryggisatriðum er lúta að hestahaldi og búnaði fyrir hest og knapa
- Þekkja gangtegundir íslenska hestsins
- Þekkja helstu reiðtygi, notkun þeirra og umhirðu
- Þekki helstu ásetur og rétt taumhald
- Verklega á knapinn að hafa vald á eftirfarandi þáttum:
- Að undirbúa hest rétt fyrir reið

- Geti teymt hestinn á múl eða beisli við hlið sér á feti og brokki/tölti
- Geti stigið á og af baki beggja megin
- Kunni rétt taumhald og að stytta rétt í taumi
- Geti setið hest í lóðréttri (hlutlausri) ásetu á feti, tölti/brokki og hægu stökki
- Geti framkvæmt nokkrar sætisæfingar í hringtaum skv. stjórnun frá kennara
- Geti skipt á milli hlutlausrar ásetu, hálfletttrar og stígandi ásetu (1. stig stígandi ásetu)
- Kunni að skilja rétt við hestinn og búnað að reiðtíma loknum

Nemandinn þarf í lok námskeiðs að standast verklegt próf um miðjan desember. Bókleg kennsla fer hinsvegar fram eftir áramót.

Lágmarks einkunn til að standast próf í bæði verklegum þætti og bóklegum er 5,0.

Markmið Knapamerkjanna:

Að stuðla að auknum áhuga á reiðmennsku á íslenskum hestum og hestaípróttum.

Að auðvelda aðgengi að skipulagðri og markvissri menntun í reiðmennsku og hestaípróttum fyrir unga sem aldna.

Að bæta þekkingu á meðferð, notkun og umhirðu íslenska hestsins á breiðum grunni.

Hestamennska er ein vinsælasta íþróttagreinin hér á landi og er í senn keppnisíprótt og almenningsíprótt. Mikill fjöldi stundar hestamennsku sér til ánægju og lífsfyllingar. Samneyti við hestinn, líkamleg þjálfun og tengsl við náttúruna er það sem allir hestamenn sækjast eftir. Viðgangur og vöxtur hestamenskunnar, ekki síður en annarra íþróttagreina, byggist að miklu leyti á því að miðlun þekkingar og færni sé markviss. Því er mikilvægt að kennsla í greininni sé vel skipulögð og aðgengi að henni auðvelt.

Með stigskiptu námi í hestamennsku sem hér er kynnt er stuðlað að bættu aðgengi að fræðslu, þjálfun og menntun í hestamennsku. Markmiðið er að kennslan verði faglegri og samræmdari en verið hefur og nemandinn leiddur stig af stigi í takt við getu hans og áhuga. Þar með er lagður grunnur að árangri og öryggi í hestamenskunni hvort sem hún verður stunduð til frístunda eða sem keppnisíprótt í framtíðinni. Með því að nám barna og ungmenna í hestamennsku er valkostur í skólakerfinu skapast sterkari umgjörð sem stuðlar að markvissum vinnubrögðum við kennslu, námsmat, gerð námgagna og um leið frekari útbreiðslu hestamenskunnar. Þá mun tilkoma Knapamerkjanna einnig stuðla að því að hinn almenni hestamaður geti með skipulögðum hætti aukið við þekkingu sína með því að sækja námskeið sem eru byggð upp stig af stigi hvað varðar námsþætti, færni og námsmat.

Hestar/aðstaða

Aðstaða fyrir námskeiðið mun vera í hesthúsahverfinu í Miðkrika. Reiðhöllin verður til afnota, auk þess sem útvegað hefur verið hesthús á svæðinu, þar sem hestarnir verða á meðan námskeiðinu stendur (frá sept-des).

Hestar sem henta á Knapamerkjanámskeið þurfa að vera með hreinar og öruggar gangtegundir, (skeið ekki nauðsynlegt). Þeir eiga að vera vel tamdir, þjálir og spennulausir. Af gefnu tilefni skal tekið fram að það er mjög mikilvægt að nemandinn geri sér sjálfur grein fyrir því strax frá upphafi hvernig hesturinn þarf að vera til þess að hann geti náð tilskyldum árangri.

Fyrir þá einstaklinga sem ekki hafa aðgang að hesti til að koma með á námskeiðið er hægt að útvega nemandanum hest. Auk þess sem einnig er hægt að útvega reiðtygi fyrir þá sem þurfa.

Ábyrgð nemendanna er hinsvegar sú að þeir sjái alfarið um hestinn sinn. Það er; hirðing hestsins, járningar og fóðrun. Einnig er mikilvægt að hesturinn fái að njóta útiveru daglega.

Skipaðir verða tilsjónarmenn yfir nemendahesthúsi sem mæta þar tvisvar sinnum á dag og fara yfir hesthúsið, fóðrun og skoða ástand hrossa.

Með þessu fyrirkomulagi geta nemendur nýtt tíma sinn milli kennslustunda, sem eru einu sinni í viku, til æfinga og upprifjunar.

Hesthúsreglur verða í samkomulagi við tilsjónarmenn og verða kynntar síðar.

Kostnaður og ábyrgð:

Hey, sag og járningar eru á kostnað eiganda hestsins/þess sem sér um hann. Áætlaður kostnaður fyrir veturinn 2020-2021 er samtals 30 þúsund krónur, u.þ.b. 10 þús fyrir hvern þátt. Magn sags fer eftir hvaða hesthús verður notað.

Annað: Saltsteinn, lýsi, kögglar, reiðtygi, reiðfatnaður, hjálmur.

Skipta þarf gjafavikum á milli nemenda.

Einhver þarf að sjá um morgungjafir.

Sinna þarf hesti alla daga vikunnar (hægt að skiptast á).

Töluverð binding í þessa 3 mánuði sem hestarnir eru á húsi.

Knattspyrna

Knattspyrna er ein vinsælasta íþróttagrein sem stunduð er í dag. Knattspyrnan er mjög útbreidd hér á landi og stunduð af báðum kynjum. Greinin er stunduð annars vegar sem keppnisíþrótt og hins vegar sem áhugatengt tómstundastarf. Í knattspyrnuvali er stefnt að kynna nemendum þá margvíslegu kosti sem knattspyrnuíðkun býður upp á.

Til að ná settu marki og tökum á knattspyrnuíþróttinni verður í ríkum mæli beitt knattspyrnuleikjum og keppni. Kenndar verða upphitunaræfingar með og án bolta sem og leikrænar æfingar sem krefjast einbeitingar og samvinnu. Knattspyrnuáfanginn verður kenndur úti.

Námsmat: Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Badminton og Bandý (Hokký)

Að nemendur kynnist badminton íþróttinni og geti fylgt reglum íþróttarinnar. Auka samhæfingu og samvinnu nemenda í badminton. Kynna nemendum íþrótt sem þeir geta nýtt sér síðar meir í tómstundastarfi. Að nemendur nái leikni í helstu hreyfingum í einföldum leikstöðum.

Áhersla verður lögð á að nemendur vinni með rétt grip á badmintonspaðanum. Fyrir lengra komna unnið með sendinga og móttökutækni. Nemendur þjálfist í einstaklings og/ eða hópavinnu.

Bandý(hokký) er skemmtileg íþrótt sem henta öllum nemendum vel. Farið verður í æfingar með bolta sem reyna á samhæfingu og fínhreyfingar ásamt því að spilað verður bandý á litlum og stórum velli.

Námsmat: Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Lopapeysuprjón

Nemendum býðst að prjóna lopapeysu að eigin vali á sig.

Aðstoð við heimanám

Nemendum stendur til boða að sinna heimanámi með aðstoð kennara. Miklar kröfur eru gerðar til agaðra vinnubragða og hegðunar.

Val utan skóla

Samkvæmt lögum um grunnskóla er grunnskólum heimilt að meta skipulagt nám sem stundað er utan grunnskóla, t.d. tímabundna þátttöku í atvinnulífi, félagslífi, íþróttum eða skipulögðu sjálfböðastarfi eða námi. Kostnaður sem af slíku námi hlýst greiðist af nemandanum/forráðamanni. Grunnskólum er heimilt að meta allt að 160 mínútur á viku sem val. Í öllum kennslutímabillum þar sem boðið er upp á val er möguleiki á að fara í heimanám. Nemendur sem fá samþykkt val utan skóla þurfa ekki að sækja þessar kennslustundir í skólanum. Til að fá val metið þarf að skila inn umsókn, undirritaðri af foreldri og samþykki frá leiðbeinenda á öðrum vettvangi um að hann taki að sér að meta leiðbeina og meta viðkomandi nemanda. Boðið er upp á þennan möguleika til að gera meiri sveigjanleika í starf barnanna og auðvelda þeim að sinna áhugamálum.

Miðönn

Bækur og kvikmyndir

Valdar verða bækur með nemendum sem líka er búið að kvikmynda. Bækurnar lesnar og umræður um söguna og síðan er horft á kvikmyndina og unnin verkefni. Nemendur og kennari koma með hugmyndir um bækur og kvikmyndir.

Leiklist

Farið í grunnhugmyndir leiklistar og tjáningar, ýmsar leiklistaræfingar, bakgrunnur persóna skoðaður, rýnt í leiktexta og framsögn æfð. Á næstu önn er farið í þjóðleik og þetta væri góður grunnur að þeim áfanga.

Skólahljómsveit

Skólahljómsveit þar sem nemendur spila á hefðbundin rafmagnshljóðfæri s.s. bassa, gítar, piano, trommur og söngur, einnig má nota ýmis önnur hljóðfæri. Nemendur spila saman og gera eigin útsetningar við valin lög. Nemendur þjálfast í samspili. Við hlustum og gagnrýnum hvert annað á jákvæðan og lærdómsríkan hátt. Hlutverk skólahljómsveitarinnar er að koma fram og sjá um undirleik á upptákum á vegum skólans en einnig að vera undirleikur í þjóðleik.

Bakstur

Unnið með ýmskonar bakstur.

Knapamerki 1

Sjá framar í bæklingi – fram að áramótum. Frá áramótum er gert ráð fyrir að nemendur í þessu vali fari í aðstoð við heimanám.

Þrek og skólahreysti

Í þessum áfanga verður blandað saman þrekæfingum og þeim æfingum sem keppt er í í Skólahreysti. Í tímunum verður farið í fjölbreyttar styrktar og þolæfingar ásamt skólahreystisæfingum. Skólahreysti hefur notið þónokkrar vinsældar hér á landi undanfarin ár en í þeirri keppni þarf einstaklingurinn að treysta á eigin getu undir miklu andlegu og líkamlegu álagi. Nemendur læra beita líkamanum rétt undir álagi og að nemendur geri líkams- og heilsurækt að lífsstíl.

Kennslan fer öll fram inni í íþróttahúsi, settar verða upp ýmskonar þolbrautir og verða æfingar með hárri ákefð. Hitað verður vel upp fyrir hvern tíma og nemendum kenndar mismunandi upphitunaraðferðir. Kenndar verða fjölbreyttar æfingar og stuðst við þau áhöld sem til eru.

Námsmat

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Lopapeysuprjón

Sjá framar.

Grúsk út frá áhugasviði

Áfanginn er hugsaður sem tækifæri til gæðastunda þar sem einstaklingurinn velur og þróar viðfangsefni út frá eigin áhugasviði. Í fjölbreyttu samfélagi eru tækifæri og þörf fyrir margskonar vitneskju og hæfni. Þarna er nemendum boðið að efla frumkvæði og njóta sín í aðstæðum eða efni sem þeir kjósa að fást við. Nemendur setja sér yfirmarkmið í upphafi áfanga en meta stöðuna eða skrefin í lok hvers tíma. Mikilvægt er að framvindan sé innihaldsrík, fræðandi eða heillandi. Áfanginn er próflaus en gefin er kennaraeinkunn í lokin.

Aðstoð við heimanám

Sjá framar í bæklingi

Val utan skóla

Sjá framar í bæklingi

Vorönn

Útivist

Í þessu vali er farið út. Vorið að koma og því spáð í gróður og fugla. Farið í gönguferðir, jafnvel farið að skoða hella og ýmislegt í nágrenninu.

Þjóðleikur

Annað hvert ár fær Þjóðleikhúsið höfunda úr húsi til að skrifa leikrit fyrir ungmenni á elsta stigi grunnskóla. Verkefnið kallast Þjóðleikur og margir skólar hafa tekið þátt hingað til. Í Hvolsskóla er leiklist og tónlist fléttuð saman í Þjóðleik. Leikritið verður sett á svið og sýnt bæði hér í héraði en einnig fylgir að fara með það út á land og hitta þar aðra hópa sem eru að vinna að því sama. Þar eru leikritin einnig sett á svið.

Bakstur

Unnið með ýmiskonar bakstur.

Körfuknattleikur og handknattleikur

Til að ná settu marki og tókum á handknattleiksíþróttinni verður í ríkum mæli beitt leikjum, skotæfingum og keppni. Kenndar verða upphitunaræfingar með og án bolta sem og leikrænar æfingar sem krefjast einbeitingar og samvinnu. Nemendum verða kynntar helstu reglur handknattleiksíþróttarinnar.

Körfuknattleikur er sívinsæl íþrótt á Íslandi. Leikurinn hentar mjög vel báðum kynjum og öllum aldursflokkum. Leikurinn er ekki háður rými né iðkenndafjölda.

Að nemendur kynnist körfuknattleik og geti fylgt reglum íþróttarinnar. Auka samhæfingu og samvinnu nemenda í Körfuknattleik. Kynna nemendum fyrir íþrótt sem þeir geta nýtt sér síðar meir í tómstundarstarfi.

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiði

Áhersla verður lögð á að nemendur vinni með sendingar og griptækni, knattrak og mismunandi skot á körfu/mark. Nemendur þjálfist í einstaklings og/eða hópavinnu

Námsmat

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Lopapeysuprjón

Nemendum býðst að prjóna lopapeysu að eigin vali á sig.

Aðstoð við heimanám

Sjá framar í bæklingi

Val utan skóla

Sjá framar í bæklingi

Valgreinar á miðvikudögum

Kenndar á miðvikudögum kl. 8:10 – 9:30.

Skólaárinu er skipt upp í 3 annir og hver nemandi hefur val á milli 9-11 valáfanga á hverri önn. Á valblaðinu sjálfu má sjá hvernig valáfangar raðast á annirnar. Hér á eftir fara nánari lýsingar á viðfangsefnum. **Athugið að ekki hafa allir bekkir eins valblöð.**

Nemendur fara í einn áfanga á hverri önn og sækja allar kennslustundir sem tilheyra þeim áfanga. Athugið að þegar valið er þarf að velja tvo áfanga til vara, númera fyrsta val nr. 1 hin 2 og 3.

Haustönn

Líkams- og heilsurækt fyrir 9. og 10. bekk.

Kennarar: Helgi Jens Hlíðdal og Lárus Viðar Stefánsson.

Hreyfingarskortur er talinn einn helsti áhættuþáttur sjúkdóma í nútímasamfélagi. Þeir sem að stunda íþróttir eða líkams- og heilsurækt í æsku eru líklegri til að halda því við á fullorðinsárunum. Ekki eru allir sem hafa gaman af keppnisíþróttum eða boltaíþróttum og hentar þeim aðilum mjög vel að stunda líkams- og heilsurækt á eigin vegum.

Markmið:

Að nemendur læri að umgangast tæki og tól inná líkamsræktarstöðvum og fara eftir reglum sem þar eru.

Að nemendur öðlist sjálfstraust og kunnáttu til að hreyfa sig á eigin vegum á líkamsræktarstöðvum.

Farið verður í líkamsræktartæki í salnum og fá nemendur prógramm frá kennara sem þeir fara eftir og skrá niður endurtekningar og þyngdir sem þeir lyfta og reyna að halda vel utan um það sem þau gera í hverjum tíma.

Námsmat

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Knapamerki 2

Verða í boði fyrir þá einstaklinga í Hvolsskóla sem hafa þegar lokið Knapamerki 1. Bóklegur hluti er kenndur bæði í Knapamerki 1 og 2 á miðvikudögum eftir áramót til annarskila í febrúar.

Á þessu stigi á nemandinn að hafa þekkingu á eftirfarandi þáttum:

- Sögu íslenska hestsins
- Réttu viðhorfi til hestsins með tilliti til skaps og skynjunar hans
- Þekkja helstu ábendingar og notkun þeirra
- Vita hvernig á að ríða hestinum áfram og stoppa hann
- Þekkja reiðvöllinn og notkun hans
- Kunna skil á réttu taumhaldi og taumsambandi
- Þekkja grunnatriði sem gilda þegar unnið er við hönd
- Þekkja æfinguna “að kyssa ístöð”
- Þekkja einfaldar gangskiptingar
- Þekkja reglur sem gilda um útreiðar á víðavangi
- Verklega á knapinn að hafa vald á eftirfarandi þáttum:
- Geta látið hestinn kyssa ístöð á baki og við hönd, til beggja hliða
- Ríðið einfaldar gangskiptingar
- Ríðið helstu reiðleiðir á reiðvelli
- Geta ríðið í hlutlausri lóðréttri ásetu, hálfléttri og stígandi ásetu
- Hafa gott jafnvægi á baki hestsins og nota rétt taumhald
- Látið hestinn stoppa, standa kyrran og ganga aftur af stað
- Geta ríðið á slökum taum
- Sýna það í reiðmennsku og umgengni við hestinn að hann hafi tileinkað sér rétt viðhorf til hans
- Geta ríðið hesti á víðavangi, haft góða stjórn og gætt fyllsta öryggis

Nemandinn þarf í lok námskeiðs að standast verklegt próf um miðjan desember. Bókleg kennsla fer hinsvegar fram eftir áramót.

Lágmarks einkunn til að standast próf í bæði verklegum þætti og bóklegum er 5,0.

Markmið Knapamerkjanna

Að stuðla að auknum áhuga á reiðmennsku á íslenskum hestum og hestaípróttum.

Að auðvelda aðgengi að skipulagðri og markvissri menntun í reiðmennsku og hestaípróttum fyrir unga sem aldna.

Að bæta þekkingu á meðferð, notkun og umhirðu íslenska hestsins á breiðum grunni.

Hestamennska er ein vinsælasta íþróttagreinin hér á landi og er í senn keppnisíþrótt og almenningsíþrótt. Mikill fjöldi stundar hestamennsku sér til ánægju og lífsfyllingar.

Samneyti við hestinn, líkamleg þjálfun og tengsl við náttúruna er það sem allir hestamenn sækjast eftir. Viðgangur og vöxtur hestamennskunnar, ekki síður en annarra íþróttagreina, byggist að miklu leyti á því að miðlun þekkingar og færni sé markviss. Því er mikilvægt að kennsla í greininni sé vel skipulögð og aðgengi að henni auðvelt.

Með stigskiptu námi í hestamennsku sem hér er kynnt er stuðlað að bættu aðgengi að fræðslu, þjálfun og menntun í hestamennsku. Markmiðið er að kennslan verði faglegri og samræmdari en verið hefur og nemandinn leiddur stig af stigi í takt við getu hans og áhuga. Þar með er lagður grunnur að árangri og öryggi í hestamenskunni hvort sem hún verður stunduð til frístunda eða sem keppnisíþrótt í framtíðinni. Með því að nám barna og ungmenna í hestamennsku er valkostur í skólakerfinu skapast sterkari umgjörð sem stuðlar að markvissum vinnubrögðum við kennslu, námsmat, gerð námgagna og um leið frekari útbreiðslu hestamenskunnar. Þá mun tilkoma Knapamerkjanna einnig stuðla að því að hinn almenni hestamaður geti með skipulögðum hætti aukið við þekkingu sína með því að sækja námskeið sem eru byggð upp stig af stigi hvað varðar námsþætti, færni og námsmat.

Hestar/aðstaða

Aðstaða fyrir námskeiðið mun vera í hesthúsahverfinu í Miðkrika. Reiðhöllin verður til afnota, auk þess sem útvegað hefur verið hesthús á svæðinu, þar sem hestarnir verða á meðan námskeiðinu stendur (frá sept-des).

Hestar sem henta á Knapamerkjanámskeið þurfa að vera með hreinar og öruggar gangtegundir, (skeið ekki nauðsynlegt). Þeir eiga að vera vel tamdir, þjálrir og spennulausir. Af gefnu tilefni skal tekið fram að það er mjög mikilvægt að nemandinn geri sér sjálfur grein fyrir því strax frá upphafi hvernig hesturinn þarf að vera til þess að hann geti náð tilskyldum árangri.

Fyrir þá einstaklinga sem ekki hafa aðgang að hesti til að koma með á námskeiðið er hægt að útvega nemandanum hest. Auk þess sem einnig er hægt að útvega reiðtygi fyrir þá sem þurfa.

Ábyrgð nemendanna er hinsvegar sú að þeir sjái alfarið um hestinn sinn. Það er; hirðing hestsins, járningar og fóðrun. Einnig er mikilvægt að hesturinn fái að njóta útiveru daglega.

Skipaðir verða tilsjónarmenn yfir nemendahesthúsi sem mæta þar tvisvar sinnum á dag og fara yfir hesthúsið, fóðrun og skoða ástand hrossa.

Með þessu fyrirkomulagi geta nemendur nýtt tíma sinn milli kennslustunda, sem eru einu sinni í viku, til æfinga og upprifjunar.

Hesthúsreglur verða í samkomulagi við tilsjónarmenn og verða kynntar síðar.

Kostnaður og ábyrgð:

Hey, sag og járningar eru á kostnað eiganda hestsins/þess sem sér um hann.

Áætlaður kostnaður fyrir veturinn 2020-21 er samtals 30 þúsund krónur, u.þ.b. 10 þús fyrir hvern þátt. Magn sags fer eftir því hvaða hesthús verður notað.

Annað: Saltsteinn, lýsi, kögglar, reiðtygi, reiðfatnaður, hjálmur.

Skipta þarf gjafavikum á milli nemenda.

Einhver þarf að sjá um morgungjafir.

Sinna þarf hesti alla daga vikunnar (hægt að skiptast á).

Töluverð binding í þessa 3 mánuði sem hestarnir eru á húsi.

Ringo

Leikurinn er fer fram á blakvelli með uppsettu blakneti í 2.24 m hæð. Leikurinn gengur út á að tveimur gúmíhringjum er kastað samtímis frá sitthvorum enda leikvallar og er þeim kastað líkt og frísbídiskum. Aðeins má grípa hringinn með annarri hendi og þú hefur þrjár sekúndur til að kasta hringnum yfir netið og inn á vallarhelming andstæðinganna. Falli hringurinn á gólfið innan vallar fær það lið stig sem kastaði hringnum síðast. Falli hringurinn utan vallar er hann út af. Ef annar hringurinn er úr leik er haldið áfram að kasta hinum hringnum þar til hann lendir á gólfi. Þetta er líkast blaki og frísbí blandað saman. Spilað er upp í 15 stig en muna þarf 2 stigum í leikslok líkt og í blaki.

Vélfræði 1

Til umfjöllunar;

- Mótor aflvél.
- Meginuppbygging og virkni
- Helstu vélarhlutir
- Eldri og yngri eldsneytiskerfi
- Mengun- hvað er til ráða?
- Orkuflutningur.
- Drif og gírar
- Tannhjól, öxlar, reimar, keðjur og vökví
- Tengsl (kúpling) og bremsur
- Einföld virkni og einfaldar gerðir
- Öryggishlutverk.
- Að hlífa búnaði og umhverfi

Kennsla:

- Í fyrirlestrarformi
- Samræður
- Nemendur tjá sig út frá áhuga og reynslu
- Einföld vinnublöð
- Farið í heimsókn
- Fengin heimsókn

Námsmat: Skil á einföldum vinnublöðum 50%. Virkni, samskipti og framlag í tímum 50%

Bullet journal eða dagbókarvinna.

Í þessu vali eru unnin dagatöl og markmiðasetning. Leitum eftir hugmyndum á pinterest og á netinu og hver og einn útbýr sína persónulegu bók.

Spænska og listir

Hvar er spænskan töluð og hve margir tala hana? Áfangi þar sem fléttað er saman tungumálanámi og listum. Unnin nokkur listaverk (leir , málverk, ljósmyndir) með vísan í spænska listmenningu. Lagt er upp með stöðugar samræður í kennslustundum og lifandi mál og tónlist í tímum. Stefnt er á eina kvikmynd og tapasstund.

Gróft skipulag með fyrirvara um breytingar:

1. Lagt af stað í ferðalag . Kynning og kannaður áhugi nemenda til sköpunar og þátttöku í ferlinu. Lagt af stað með valverkefni tengd áhuga nemenda. Við setjum markmið og þrep að þeim.

2. Persónufornöfn . Ég, þú og allir hinir. Sjálfsmyndir, sjálfsmat.

3. Tölur og andlit teiknispil Picasso. Teiknað á spýtukubba, andlitspartar.

Diskur úr leir í anda Picasso.

4. Sagnir, málfræði og beygingar sagna. Grindur og mynstur. List Alhambrahallarinnar.

5. Lýsingarorð/Litir Bláminn - Vatnið/sjórinn og mikilvægið. Unnar ljósmyndir tengdar vatni í fjölbreyttum myndum. Skoðaðar ljósmyndir og unnið með lýsingarorð. Unnin textaverk,ljóð, orðaleikir, áróður eða auglýsingar.

6. Nafnorð – Hvernig er best að læra tungumál. Ólíkar aðferðir.

Barnabækur, orðabækur og sögur.

7. Matur, matseðlar og vörukaup. Matarmenning þjóðarinnar hvað er líkt og ólíkt.

8. Tapasstund á huggulegum nótum. Samræður daglegs lífs.

9. Kynningar á valverkefnum nemenda. (kvikmynd)

10. Kynningar á valverkefnum nemenda. (kvikmynd)

11. Kynningar á valverkefnum nemenda.

Námsefni: Spænskar kvikmyndir og tónlist. Nemendur eru hvattir til að velja sér spænsk lög á youtube.com og stilla þar á tónlist með texta og syngja með. Einstaklingsbundið námsefni tengt valverkefnum og ljósritað efni frá kennara. Símaforrit til tungumálanáms og hvað sem gagnast getur. Hugmyndabók/dagbók.

Spænskir listamenn: Velazques, Goya, Picasso, Salvador Dalí, Sorolla ásamt núlifandi listamönnum. List annara spænskumælandi þjóða. s.s. Frida Kahlo og Diego Riviera.

Námsmat: Valverkefni 50%, vinna og þátttaka í tímum 20%, Spænskukönnun 15%, Sjálfstæði í námi 15%.

Valverkefni: Skila má valverkefni á marga vegu svo sem í formi listasýningar, söngatriðis, auglýsingaherferðar, bókar, kvikmyndar og annars sem hugarflugið býður upp á. Skilyrði er að vera í virku sambandi við kennara og standa skil á stöðunni jafnt og þétt yfir önnina. Verkefnin má vinna í pörum eða hópum eftir samkomulagi.

Tímarnir eru á þriðjudögum í 80 mínútur. Hugsunin er að kennsla/innlögn fari alla jafna fram í ca 40 mínútur og síðan séu ca 40 mín til vinnu að valverkefnum undir umsjón.

Aðstoð við heimanám

Nemendum stendur til boða að sinna heimanámi með aðstoð kennara. Miklar kröfur eru gerðar til agaðra vinnubragða og hegðunar.

Val utan skóla

Sjá framar.

Miðönn

Líkams- og heilsurækt

Sjá haustönn

Knapamerki

Sjá haustönn

Ringo

Sjá framar

Vélfræði 2

Tækjafræði

Til umfjöllunar; mismunandi bílar, vélar og tæki.

Mismunandi hlutverk og eiginleikar

Hvað liggur til grundvallar við hönnun og framleiðslu tækjanna?

Tenging framleiðslunnar við fræðigreinar s.s. stærðfræði, eðlisfræði, öryggisfræði o.s.frv.

Hvert er áhugasvið nemenda? Hvað hugnast hverjum og hvers vegna? Hverjir eru möguleikar hvers nemanda í fjölbreyttri gerð bíla, véla og tækja?

Kennsla.

Fyrirlestrar og samræður

Sjálfstæðar athuganir nemenda á vef og öðrum gögnum

Hver nemandi velur sér tæki til að rannsaka og kynna

Farið í heimsókn

Fengin heimsókn

Námsmat.

Skil á verkefnum í tímum og kynning á völdu tæki 50%

Virkni, samskipti og framlag í tímum 50%

Spil

Í þessu vali spilum við ýmis spil s.s. olsen olsen, rommý, kana, yatsy og uno. Nemendur verða hvattir til að koma með spil með sér þannig að hægt sé að kynnast mörgum spilum.

Spænska og listir

Sjá framar.

Félagsmálafræði

Sjá framar.

Starfsval - kynning

Aðilar úr samfélaginu skiptast á að koma með kynningar á sínu starfi og sinni starfsemi/starfsvettvangi.

Aðstoð við heimanám

Sjá haustönn

Valgreinar utan skóla

Sjá haustönn

Vorönn

Líkams- og heilsurækt

Sjá haustönn

Vélfræði 3.

Til umfjöllunar:

Áherslupættir tengdir vélfræði.

Efnisumfjöllun; málmar o.fl. efni. Eiginleikar og notagildi.

Umgengni og umhirða tækja.

Eftirlit og reglulegt viðhald

Smurning o.fl.

Bæta nýtingu og rekstur

Draga úr viðnámi og viðhaldi

Notkun handbóka og leiðbeininga

Verkfræði og hagnýtir þættir við notkun

Farið í heimsókn

Fengin heimsókn

Námsmat.

Skil á verkefnum í tímum þar sem fjallað er um sjálfvalin áherslupátt í áfanganum 50%

Virkni, samskipti og framlag í tímum 50%

Barnabækur

Í þessu vali eru barnabækur skoðaðar. Velt fyrir sér höfundum, teikningum og sögum. Sagt frá uppáhalds barnabókinni sinni og farið á bókasafnið. Jafnvel búin til barnabók?

Félagsmálafræði

Sjá framar.

Jarðfræði – GEO-park

Starfsmenn GEO-park fara yfir jarðfærðilega sögu svæðisins, farið verður í greiningu á steinum og margt fleira. Notað verður sýndarveruleika tölva til að kynna jarðvanga annarsstaðar í heiminu.

Aðstoð við heimanám

Sjá haustönn

Valgreinar utan skóla

Sjá haustönn

Valgreinar á fimmtudögum

Kenndar á fimmtudögum kl. 13:30 – 14:50.

Skólaárinu er skipt upp í 3 annir og hver nemandi hefur val á milli 8-9 valáfanga á hverri önn. Á valblaðinu sjálfu má sjá hvernig valáfangar raðast á annirnar. Hér á eftir fara nánari lýsingar á viðfangsefnum.

Nemendur fara í einn áfanga á hverri önn og sækja allar kennslustundir sem tilheyra þeim áfanga. Athugið að þegar valið er þarf að velja tvo áfanga til vara, númera fyrsta val nr. 1 hina 2 og 3.

Haustönn

Myndasögur

Áfanginn miðar að því að gefa nemendum tækifæri til að koma fjölbreyttum boðskap frá sér með myndrænni, grípandi tjáningu.

Mikil áhersla á söfnun hugmynda, skissugerð og úrvinnslu. Endanleg úrvinnsla sett upp í lok áfanga.

Heilsa og hreyfing

Farið yfir ráðleggingar Landlæknis um mataræði og hreyfingu. Skammtastærðir og samsetning máltíða skoðuð. Útbúnir léttir og hollir réttir.

Prjónum saman og hlustum á góða sögu

Hver og einn velur sér prjónaverkefni fyrir áfangann í samráði við kennara, ef eitthvað verkefni leynist heima má líka koma með það ;) Aðal málið er að við bætum okkur öll í prjóni, hjálpumst að og höfum gaman.

Allir velkomnir!

Hraðlestur

Námskeiðið byggir á miklum lestri og æfingum sem hjálpa til við að auka lestrarhraða. Það skiptir miklu máli fyrir nemendur að auka lestrarhraða sinn til að geta með góðu móti tekist á við námið. Góður árangur næst ekki nema að nemandi nýti tímann heima líka fyrir lesturinn.

Útskurður

Kennd verða undirstöðuatriði í útskurði í tré.
Kennari verður Hjálmar Ólafsson smiður.

Aðstoð við heimanám

Sjá hér fyrr í bæklingnum

Val utan skóla

Sjá fyrr í bæklingi

Miðönn

Teiknun

Í áfanganum eru kynnt; helstu vinnubrögð og reglur við teiknun og skyggingu. Æfingar í blýantsteiknun. Áhersla lögð á agaða vinnu. Sérstaklega unnið með hlutföll, staðsetningar stefnur, lengdir, ljós og skugga. Ákveðin skylduverkefni lögð fyrir í upphafi en að þeim loknum fara nemendur í sjálfvalin verkefni. Gengið frá völdum verkum til sýningar.

Hollari matargerð

Eldað og bakað úr hollari valkosti.

Fatahönnun – Stíll

Farið verður yfir helstu atriði fatahönnunar, frá hugmynd að lokahönnun. Nemendur læra að líta á hönnun sem ferli og prófa sig áfram í ýmsar áttir. Unnið verður einstaklingslega og í 2-4 manna hópum að hönnun á fatnaði, hárgreiðslu og förðun. Allir hópar taka þátt í forkeppni sem við undirbúum í samvinnu við félagsmiðstöðina Tvistinn. Stíll er árleg hönnunarkeppni félagsmiðstöðva og er að sjálfsögðu stefnt að þátttöku.

Námsmat: Kennari metur frammistöðu nemenda út frá sjálfstæði, frumkvæði, vandvirkni, hegðun og vinnusemi.

Prjónum saman og hlustum á góða sögu

Sjá framar.

Útskurður

Sjá framar

Aðstoð við heimanám

Sjá fyrr í bæklingi

Val utan skóla

Sjá framar

Vorönn

Málun og litun

Í áfanganum er leitast við að efla nemendur til aukinnar getu í málun og litun.

Helstu viðfangsefni: Meðferð lita og litafræði, þ.e. blöndun lita, andstæða liti, heita og kalda liti, litasamspil og fleira. Ákveðin skylduverkefni lögð fyrir í upphafi en að þeim loknum fara nemendur í sjálfvalin verkefni.

Valin myndverk sett upp til sýningar.

Hollari matargerð

Sjá framar.

Kynjafræði

Markmið:

Nemendur velti fyrir sér stöðu kynjanna í nær – og fjærumhverfi, svo sem í samfélaginu okkar, fjölmiðlum og menningu.

Nemendur geri sér betur grein fyrir mikilvægi jafnréttis og að bera virðingu fyrir öðrum og ekki síst sjálfum sér.

Nemendur dragi sínar eigin ályktanir og komi fram með ólík rök og hugmyndir.

Nemendur geti beitt helstu hugtökum í kynjafræði og jafnréttismálum.

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiðum:

Veltum fyrir okkur ýmsum staðalímyndum og stöðu kynjanna í dag með því að skoða fréttir, auglýsingar og fleira. Tímarnir byggjast að miklu leyti á umræðum þar sem lögð er áhersla á að nemendur komi fram með sínar skoðanir. Nemendum er frjálst að koma með hugmyndir að efni til að ræða um. Um töluverða hópavinnu verður að ræða.

Námsgögn:

Verkefni frá kennara.

Ýmis gögn af netinu.

Námsmat: Þátttaka og áhuga í tímum verða metin til einkunnar, einnig verkefnavinna í pörum eða hópum.

Danskar kvikmyndir

Danir eru mjög framarlega í kvikmyndagerð og eiga margar góðar og vinsælar kvikmyndir/þætti. Þetta verða notalegir tímar þar sem við horfum á danskar kvikmyndir auk þess að ræða innihald þeirra og kynna okkur t.d. danska leikara.

Útivera

Nærumhverfið nýtt til að efla hreyfingu s.s. gönguferðir.

Aðstoð við heimanám

Sjá framar

Val utan skóla

Sjá haustönn

Vallínur fyrir 9. og 10. bekk

Kenndar á föstudögum kl. 9:50 – 11:10.

Í boði eru 3 vallínur. Hver nemandi velur eina línu sem hann sækir í 9. og 10. bekk. Nemendur í 10. bekk völdu í fyrra og því velja einungis nemendur í 9. bekk línu. Nemandi sækir tíma í vallínu allan veturinn.

Raungreinalína er ætluð nemendum sem stefna á nám á náttúrufræðibraut og/eða frekara nám í stærðfræði, líffræði, eðlis- og efnafræði eða læknisfræði síðar á skólagöngunni.

Íþróttalína er ætluð nemendum sem stefna á nám á íþróttabraut og/eða frekara nám í íþróttum, þjálfun eða heilsurækt síðar á skólagöngunni.

Skapandi lína er ætluð nemendum sem stefna á nám á lista- eða verknámsbraut og/eða frekara nám tengt listum, sköpun og handverki.

Í töflunni á næstu blaðsíðu má sjá hvaða greinar verða kenndar á næstu tveimur árum.

Valblað og yfirlit yfir námsgreinar sem kenndar verða á vallinum í Hvolsskóla skólaárin 2020-2022

Önn/Lína	Raungreinalína	Íþróttalína	Skapandi lína
<i>Haust 2020</i>	<u>Stærðfræði</u> _Vinnubrögð í stærðfræði <u>Náttúrufræði</u> _Efnafræði	Þjálffræði- Íþróttfræði	Grunnteikning I Skapandi tónlist
<i>Vor 2021</i>	<u>Stærðfræði</u> _Almenn brot og prósentur <u>Náttúrufræði</u> _Eðlisfræði	Íþróttameiðsl - Þjálfun barna	Hönnun I Slagverk I
<i>Haust 2021</i>	Stærðfræði Algebra Náttúrufræði Líffræði	Næringarfræði - Heilsufræði	Grunnteikning II Slagverk II / Stomp

Vor 2022	Stærðfræði Rúmfræðiverkefni Náttúrufræði Erfðafræði	Lífsstíll Íþróttagreinar	Hönnun II Hljómsveit
-------------	--	-----------------------------	-------------------------

Nemendur velja eina „línu“ við upphaf 9. bekkjar og sækja allar kennslustundir sem tilheyra viðkomandi „línu“.

Athugið að ekki er hægt að blanda saman námsgreinum á mismunandi „línum“.

Hér á eftir fara nánari lýsingar á áföngum sem kenndir eru í vallínum.

Raungreinalína

Vinnubrögð í stærðfræði

Lagður er grunnur að vinnubrögðum í stærðfræði, nákvæmni, skipulögðum vinnubrögðum og lausnum verkefna og þrauta. Farið er yfir talnameðferð, bókstafareikning, hlutföll, rúmfræði og hornaföll.

Kennt er með hefðbundnu sniði, hugtök útskýrð, dæmi reiknuð á töflu og nemendur vinna heimavinnu. Nemandi þarf að hafa reiknivél í tímum og í könnunum, mælt er með Casio-FX9750G eða hliðstæðum vélum.

Almenn brot og prósentur

Hér verður prósentureikningur dýpkaður og sýnt fram á samhengi prósentna, almennra brota og tugabrota. Nemendur tileinka sér sjálfstæð vinnubrögð. Lögð verður áhersla á BEST stærðfræðikeppnina og kynntir 1. áfangar í framhaldsskóla-stærðfræði.

Nemandi þarf að hafa reiknivél í tímum og í könnunum, mælt er með Casio-FX9750G eða hliðstæðum vélum

Efnafræði

Ný aðalnámskrá leggur áhersla á „nemendur séu vísindalæsir“. Efnafræði, eðlisfræði, líffræði og erfðafræði „stuðla að þekkingu, viðingu, ábyrgð og einstakri upplifun nemenda“. Farið í verður í grunnatriði greinanna sem hjálpar nemendum sem ætla sér áfram í námi tengdu raungreinum. Kennslan í skiptist í bóklegan og verklegan hluta.

Íþróttalína

Þjálfrafræði/Líffærafræði

Í áfanganum verður farið yfir grunnþjálfun íþróttar og mismunandi grunnþjálfunareiginleikum gerð skil. Með grunnþjálfun er átt við eiginleikana þol, styrk, liðleika, snerpu/hraða og samhæfingu.

Fjallað verður um starfsemi og uppbyggingu mannslíkamans og þá aðallega vöðva. Farið verður í heiti helstu og stærstu vöðva, bæði íslensku og latnesku nöfnin.

Kennsla verður bæði verkleg og bókleg

Íþróttameiðsl – Þjálfun barna

Í áfanganum verður farið í algengustu íþróttameiðslin og meðhöndlun við meiðslum.

Lögð verður áhersla á að nemendur læri um hlutverk þjálfara í íþróttastarfi, sérstaklega við þjálfun barna á aldrinum 3 - 12 ára. Lögð er áhersla á skipulag þjálfunar og áætlanagerð. Nemendur munu þurfa að búa til áætlanagerð/tímaseðla sjálf.

Kennsla verður bæði verkleg og bókleg

Skapandi lína

Grunnteikning I

Í áfanganum er leitast við að efla nemendur í gerð vinnuteikninga í tengslum við hönnun eða framleiðslu. Áhersla á góð vinnubrögð.

Helstu viðfangsefni:

Um línur, uppsetningu og frágang.

Grunnhugtök.

Nokkrar grunnteikniaðferðir.

Horn.

Þríhyrningar.

Ferhyrningar.

Rúmmyndir í jafnvídd og fjarvídd.

Fríhendisteikning.

Skapandi tónlist

Í áfanganum er unnið með framandi hljóð og þeim blandað saman. Nemendur finna leið til að vinna með hljóðin t.d. raftónlist (e. electronic music) stundum notað sem samheiti yfir alla þá tónlist sem sköpuð er með rafmagnstækjum.

Hönnun I

Í áfanganum er leitast við að hvetja nemendur til að greina þarfir eða vandamál í umhverfi og leita lausna. Efla hugmyndavinnu, frumkvæði og eftirfylgni.

Helstu viðfangsefni:

Samræður um framfarir, þróun og uppfinningar.

Fá gest í heimsókn og ræða málin.

Fara í heimsókn þ.e. skoðunarferð og fá kynningu.

Leggjast í greiningu og hugmyndavinnu.

Sjá fyrir sér þróun og frekari framvindu hugmynda.

Slagverk I

Í þessum áfanga er unnið með sköpun í slagverki. Hópurinn býr til tónverk á slagverkshljóðfæri og flytur tónverkið þegar það er tilbúið.