



Hvolsskóli

# Val á elsta stigi Skólaárið 2023-2024

## Efnisyfirlit

Valgreinar á þriðjudögum .....	6
Haustönn.....	6
Námstækni .....	6
Skólahljómsveit-Grease .....	6
Knattspyrna .....	6
Golf / (Hokký).....	6
Bulet journal eða dagbókarvinna .....	7
Grúsk út frá áhugasviði.....	7
Aðstoð við heimanám .....	7
Val utan skóla .....	7
Miðönn .....	8
Skólahljómsveit-Grease .....	8
Þrek og skólahreysti .....	8
Bækur og kvikmyndir .....	8
Grúsk út frá áhugasviði.....	8
Prjón .....	8
Aðstoð við heimanám .....	8
Val utan skóla .....	9
Vorönn .....	9
Hugarfrelsi .....	9
Söngleikur.....	9
Pól og styrkur.....	9
Badminton .....	10
Útivera .....	10
Grúsk út frá áhugasviði.....	10
Þýska.....	10
Aðstoð við heimanám .....	10
Val utan skóla .....	11
Valgreinar á miðvikudögum.....	11
Haustönn.....	11
Líkams- og heilsurækt fyrir .....	11

Blak.....	11
Knapamerki 2 – verklegt og bóklegt.....	12
Skák/spil .....	14
Vélfræði 1 .....	14
Grease búningahönnun .....	15
Hollari matargerð .....	15
Aðstoð við heimanám .....	15
Val utan skóla .....	15
Miðönn .....	15
Líkams- og heilsurækt .....	15
Knapamerki .....	15
Ringo .....	15
Vélfræði 2 .....	16
Grease búningagerð .....	16
Kvikmyndagerð .....	16
Bakstur .....	16
Aðstoð við heimanám .....	16
Valgreinar utan skóla .....	17
Vorönn .....	17
Líkams- og heilsurækt .....	17
Vélfræði 3. ....	17
Kökugerð .....	17
Fatahönnun .....	17
Aðstoð við heimanám .....	18
Valgreinar utan skóla.....	18
Valgreinar á fimmtudögum .....	18
Haustönn.....	18
Myndasögur.....	18
Heilsa og hreyfing.....	18
Förðun – Grease.....	18
Fjallganga – Fimmvörðuháls.....	18
Pólska.....	19
Aðstoð við heimanám .....	19

Val utan skóla .....	19
Miðönn .....	19
Teiknun .....	19
Förðun – Grease.....	19
Útskurður .....	19
Kajak, ganga, grill og næturgisting í tjaldi. ....	19
Fréttastofa .....	20
Aðstoð við heimanám .....	20
Val utan skóla .....	20
Vorönn .....	20
Málun og litun .....	20
Heilsa og hreyfing .....	20
Útskurður .....	20
Útskurður .....	20
Prjón .....	20
Pólska.....	20
Ferðamennska og rötun.....	20
Aðstoð við heimanám .....	20
Val utan skóla .....	20
Vallínur fyrir 9. og 10. bekk.....	21

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. Athugið að valið er bundið og erfitt að gera breytingar eftir að önnin er hafin. Foreldrum ber að staðfesta val nemenda með undirskrift á valblaðið. Val er á þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum og mismunandi á hverjum degi og mismunandi á milli anna.

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 sem og nýir nemendur í 10. bekk.

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 2023

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 7-9 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**

#### ***Námstækni***

Kynna nemendum mismunandi aðferðir í námi og verkfæri sem nýtast vel. Nemendur líti inn á við, skoði sína námstækni og leiti leiða til að bæta hana. Nemendur setji sér raunhæf námsmarkmið. Auka sjálfstæði nemenda í námi.

Kennslugögn: Námstækni fyrir elstu bekki grunnskóla frá MMS. Verkefni og kynningar frá kennara.

#### ***Skólahljómsveit-Grease***

Nemendur spila á hefðbundin rafmagnshljóðfæri, s.s. trommur, píanó, bassa, gítar og syngja. Við notum einnig önnur hljóðfæri eins og hægt er. Löggin verða valin af nemendum og kennara sem henta hópnum. Gerðar útsetningar sem hópurinn ræður við og löggin fullæfð og flutt í lokin. Hljómsveitin verður svo notuð í ýmsar uppákomur yfir skólaárið meðal annars í Grease söngleiknum.

Nemendur þjálfast í: Samspili og hljóðfæraleik.

Hlusta á hvert annað með jákvæðri gagnrýni.

Koma fram á ýmsum uppákomum í skólanum á komandi skólaári.

#### ***Knattspyrna***

Knattspyrna er ein vinsælasta íþróttagrein landsins. Greinin er stunduð annars vegar sem keppnisíþrótt og einnig með vinum og kunningjum hvar sem pláss finnst.

Markmið:

- Að nemendur kynnist knattspyrnu og geti fylgt reglum íþróttarinnar.
- Kynna nemendum fyrir íþrótt sem þeir geta nýtt sér síðar meir í tómsundarstarfi
- Áhersla verður lögð á að nemendur vinni með sendingar, móttöku, knattrak og mismunandi skot á mark.
- Að nemendur þjálfist í einstaklings og/eða hópavinnu.

Námsmat:

- Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

#### ***Golf / (Hokký)***

Golf er sérhæfð einstaklingsíþrótt þar sem unnið er með litla kúlu sem slegin er með golfkylfu. Íþróttin þarf mikla tæknilega aðlögun, en hentar báðum kynjum.

Áhersla verður lögð á að nemendur vinni með rétt grip á golfkylfunni og læri rétta sveiflu og helstu hreyfingar með golfkylfuna. Að nemendur kynnist golfíþróttinni og geti fylgt reglum íþróttarinnar. Reynt verður að fara á Strandavöll eins oft og hægt er.

*Ef veður verður þannig að ekki verður hægt að fara í golf verður farið í íþróttahús í hokký. Hokký(Bandý) er skemmtileg íþrótt sem henta öllum nemendum mjög vel. Farið verður í æfingar með bolta sem reyna á samhæfingu og fínhreyfingar ásamt því að spilað verður bandý á litlum og stórum velli.*

Markmið:

- Að nemendur kynnist frábærri íþrótt sem hentar fólki á öllum aldri
- Læri reglur íþróttarinnar og reglur á golfvöllum
- Fá góða grunnþjálfun í einni vinsælustu og fjölmennustu íþrótt heims

Námsgögn:

- Nemendur fá lánaðar kylfur og kúlur en þurfa að klæða sig eftir veðri

Námsmat:

- Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

### ***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.

### ***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***

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 sjálfboðastarfi 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 kennslutímabilum 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**

#### ***Skólahljómsveit-Grease***

Sjá framar í bæklingi.

#### ***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 ýmiskonar þol- og þrautabrautir og verða æfingar með hárrí 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.

#### **Markmið:**

Að nemandi:

- Læri mismunandi æfingaaðferðir
- Kunni að beita líkamanum rétt við æfingar
- Fá góða og fjölbreytta hreyfingu
- Nái tókum á þeim æfingum sem keppt er í í Skólahreysti t.d. að klifra í kaðli

#### **Námsmat:**

- Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

#### ***Bækur og kvikmyndir***

Spáð í bækur sem hafa verið kvikmyndaðar og horft á þær, efnið rætt og þeir sem þekkja bókina segja frá. Nemendur og kennari koma með hugmyndir um bækur og kvikmyndir.

#### ***Grúsk út frá áhugasviði***

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

#### ***Prjón***

Nemendur ákveða hvað þeir vilja prjóna og markmiðið er að eiga notalega stund ásamt því að skapa.

Námsgögn: Nemendur koma sjálfir með garn.

Námsmat: Virkni í tímum.

#### ***Aðstoð við heimanám***

Sjá lýsingu framar í bæklingi.



## **Val utan skóla**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

## **Vorönn**

### **Hugarfrelsi**

Markmið:

- Kynna fyrir nemendum leiðir til að róa hugann, líta inn á við og efla sjálfsmynd sína.

Kennsluaðferðir: Hugleiðslusögur, slökun, teygjuæfingar og sjálfsstyrkingarverkefni

Kennslufni:

- Hugarfrelsi – Aðferðir til að efla börn og unglinga
- Hugarfrelsi – Styrkleikaspjöld

### **Söngleikur**

Söngleurinn sem valinn er fer eftir fjölda þátttakenda. Söngleikjavalíð byggist á söng, hljómsveitar- og leiklistaræfingum í val tímum. Æfingar færast svo yfir á svið seinnipart vorannar. Stefnt er á sýningu í lokin. Hljómsveit, söngur og leiklist. Nemendur þurfa að gera ráðfyrir aukaæfingum í lok æfingaferils sem þó verður haldið í lágmarki.

Námsmat: Jafningjamat, sjálfsmat og mat kennara á þátttöku.

Markmið áfangans: Efla nemendur í leikrænni tjáningu, samspili, sköpun, samvinnu og framkomu.

### **Þol og styrkur**

Ekki þarf alltaf að vera inni íþróttahúsum eða líkamsræktarstöðvum til að hreyfa sig og komast í gott form. Hægt er að nota náttúruna og umhverfið í kring til að gera hreyfinguna fjölbreytta, skemmtilega og árangursríka.

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 eða með öðrum.

Markmið:

Að nemandi:

- Læri mismunandi æfingaaðferðir
- Kunni að beita líkamanum rétt við æfingar
- Geri líkams- og heilsurækt að lífsstíl
- Fáir góða og fjölbreytta hreyfingu

Kennslan fer aðalega fram utandyra og vinnur nemandi með eigin líkamsþyngd.

Kennslan verður á hárrí ákefð og þurfa nemendur að vera tilbúnir til að taka á vel á í tímanum. Kenndar verða fjölbreyttar æfingar sem framkvæmdar verða úti í náttúrunni.

Fá áhöld verða notuð heldur stuðst við það sem hendi er næst utandyra. Þar sem við búum á Íslandi þar sem allra veðra er von þá förum við inn í sal eða ræktina ef veðrið til hreyfingar úti er slæmt.

Námsgögn:

- Útiþróttaföt og góðir úti íþróttaskór.

Námsmat:

- Mæting, virkni og áhugi.

### **Badminton**

Badminton er frábær fjölskylduíþrótt. Í þessum tímum ætlum við að auk færni okkar og getu í badminton sem er frábær íþrótt sem allir geta spilað saman, ungir sem aldnir.

Markmið:

- 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 sendingar og móttökutækni. Nemendur þjálfist í einstaklings og/ eða hópavinnu.

Námsmat:

- Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

### **Útivera**

Gengið um nærumhverfið og spáð í örnefnum. Farið í fyrirtæki sem fjalla um útivist og allt sem henni tengist. Hugað að veðri/veðurspá, klæðnaði og fleiru sem tilheyrir útivist.

### **Grúsk út frá áhugasviði**

Sjá lýsingu framar í bæklingi

### **Þýska**

Markmið: Að nemendur fái tilfinningu fyrir þýskri tungu og geti haft einföld samskipti á þýsku. Kynnist undirstöðuatriðum í þýskri málfræði og geti lesið einfaldar leiðbeiningar og texta.

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiðum: Lesnir verða einfaldir textar og unnið verður með hlustun, myndbönd, kvikmyndir og texta samhliða skriflegum verkefnum frá kennara.

Námsgögn:

Verkefni frá kennara.

Námsmat: Virkni í tímum og ýmis verkefnavinna.

### **Aðstoð við heimanám**

Sjá framar í bæklingi

## *Val utan skóla*

Sjá frammar 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 7-9 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 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*

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.

## ***Blak***

Blak er íþrótt sem leikin er af tveimur liðum á leikvelli sem er aðskilinn á miðju með neti. Markmiðið er að senda boltann yfir netið og í gólf andstæðingsins og forða því að andstæðingurinn geti gert slíkt hið sama. Lið hafa þrjár snertingar til að senda boltann yfir netið. Boltanum er komið í leik með uppgjöf úr uppgjafarreit yfir netið á völlum andstæðingsins. Skorpan heldur áfram þangað til knötturinn hefur snert golfið á vellinum, lendir utan vallar eða lið gerir tæknileg mistök.

Lögð verður áhersla á að þjálfar nemendur í tækni og að vekja áhuga nemenda á blakíþróttinni með leikrænum æfingum og spili.

Markmið:

- Að nemendur læri helstu reglur í blaki.
- Að þjálfar tækni í fingurslagi, fleyg, uppgjöfum og smassi.
- Að nemendur öðlist meiri reynslu og skilning á blaki.
- Að þjálfar samhæfingu nemenda.
- Að nemendur læri mikilvægi samvinnu í blaki.

Námsmat:

- Mæting, virkni, áhugi og framfarir.

### ***Knapamerki 2 – verklegt og bóklegt***

Verða í boði fyrir þá einstaklinga í Hvolsskóla sem hafa þegar lokið Knapamerki 1. Bóklegur hluti er kenndur 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, hálfletttri 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 hestaíþróttum.

Að auðvelda aðgengi að skipulagðri og markvissri menntun í reiðmennsku og hestaíþróttum 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 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 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 hesthúsaðverfinu 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, járníngar 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 járníngar eru á kostnað eiganda hestsins/þess sem sér um hann.

Áætlaður kostnaður fyrir veturinn 2021-22 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.

### **Skák/spil**

Nemendum gefst færi á að spila saman eða tefla og fá til þess aðstoð kennara. Bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

### **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 vökvi
- 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%

### ***Grease búningahönnun***

Í þessu vali hönnum við búninga í Grease þema fyrir söngleik sem verður á vorönn hjá elsta stigi. Við þurfum til dæmis að búa til búninga fyrir Pink Ladies og alla hina töffarana í Grease og þurfum að finna kjól fyrir Sandy. Við spáum í tískuna í kringum 1958 og látum ímyndunaraflið ráða ferðinni.

### ***Hollari matargerð***

Í þessum áfanga verður eldað og bakað úr hollari valkosti. Sígildir og nýir réttir sem kitla bragðlaukana.

### ***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***

Leikurinn 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 frisbí blandað saman. Spilað er upp í 15 stig en muna þarf 2 stigum í leikslok líkt og í blaki.

## **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%

## **Grease búningagerð**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

## **Kvikmyndagerð**

Nemendur kynnast hinum ýmsu þáttum kvikmyndagerðar frá byrjun til enda. Á námskeiðinu vinna nemendur í sameiningu að gerð stuttmyndar eða þáttar eftir því sem áhugi er fyrir.

## **Bakstur**

Almennur heimilisbakstur eins og hann gerist bestur. Þarna inni eru jólin og allt sem þeim fylgir.

## **Aðstoð við heimanám**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.



### **Valgreinar utan skóla**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **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%

Virgni, samskipti og framlag í tímum 50%

#### **Kökugerð**

Í kökubakstri ætlum við að baka svo úr því verði kaka. Í þessu vali fá nemendur tækifæri til að baka það sem þau hafa áhuga á. Viltu baka uppáhalds kökuna hennar ömmu eða sástu geggjaða uppskrift einhversstaðar sem þig langar að prófa að baka þá er tækifærið núna.

Hámarksfjöldi 12 nemendur

#### **Fatahönnun**

Nemendur koma með eigin hugmyndir að hönnun, fatasaum eða öðrum verkefnum sem þau hafa áhuga á að vinna á önninni. Kennari aðstoðar nemendur með hugmyndir sínar og leiðbeinir þeim áfram í hugmyndavinnu sinni. Megin markmiðið með þessu vali er að leyfa nemendum að vinna að skapandi hugmyndum sínum, hver og einn á sínum

forsendum. Fyrst og fremst á þetta að vera skemmtilegt og hver og einn nemandi fær að njóta sín við sína vinnu.

### ***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 7-9 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. Útivist og hreyfing í bland við léttu og holla rétti.

#### ***Förðun – Grease***

Nemendur læra um húðumhirðu og almenna förðun en áhersla verður á leikhúsförðun þar sem elsta stig er að setja upp Grease í vetur.

#### ***Fjallganga – Fimmvörðuháls***

Í þessum áfanga er lokamarkmiðið að ganga Fimmvörðuháls. Gönguleiðin yfir Fimmvörðuháls frá Skógum í Þórsmörk er ein vinsælasta gönguleið landsins. Gönguleiðin tengir saman Þórsmörk og Skóga þar sem gengið er á milli Eyjafjallajökuls og Mýrdalsjökuls með stórfenglegt útsýni til allra átta.

Farið verður í gönguna á góðum degi í september og verður það auglýst með góðum fyrirvara. Gangan er um 25 km löng og tekur í kringum 8-10 klst að ganga leiðina. Mikilvægt er að þeir nemendur sem velji áfangann séu í góðum búnaði til fjallgöngu. Í

kennslustundum fram að ferð verður farið yfir mikilvæg atriði sem hafa þarf í huga í svona langri göngu ásamt búnaði og gönguleið skoðuð.

Markmiðið er að nemendur öðlist reynslu í að undirbúa og skipuleggja lengri göngu og að upplifa í leiðinni eina helstu náttúruperlu Íslands

### ***Pólska***

Ætlað fyrir byrjendur. Nemendum kennd undirstaða í pólsku talmáli.

### ***Aðstoð við heimanám***

Sjá lýsingu fyrir í bæklingi

### ***Val utan skóla***

Sjá lýsingu fyrir 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.

### ***Förðun – Grease***

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### ***Útskurður***

Kennd verða undirstöðuatriði í útskurði í tré.

Kennari verður Hjálmar Ólafsson smiður.

### ***Kajak, ganga, grill og næturgisting í tjaldi.***

Upplifðu náttúruna á annan hátt og sigldu á Kajak.

Valinn verður góður dagur með stuttum fyrirvara og þar sem valið er klárað nánast á einum sólarhring er stefnt á að fara á heppilegum degi, jafnvel á haustönn. Nemendur ljúka þessu vali sem sé á einum sólarhring + einum hittingi með kennara til undirbúnings. Þar með eru nemendur ekki með tímaskyldu í valtímum aðra fimmtudaga á miðönn og geta farið fyrir heim. Farið er af stað í lok skóladags með skólabíl að Selalæk, þar sem kajakar eru tilbúnir fyrir okkur. Við siglum á náttstað sem er u.þ.b. þremur kílómetrum neðar við lækinn. Tjöldum, tókum göngu að Ægisíðufossi, borðum kvöldmat og eigum notalega kvöldstund úti og gistum í tjöldum. Daginn eftir borðum við morgunmat og göngum frá eftir okkur. Við verðum svo sótt af skólabíl sem ekur okkur beint í skólann.

Nemendur þjálfast í: Útivist, siglingu, samveru með útivist.

### **Fréttastofa**

Í áfanganum verður sett upp fréttastofa sem flytur stuttar fréttir frá skólasamfélaginu og nærsamfélaginu. Stuttar fréttuútsendingar verða birtar á heimasíðu skólans vikulega.

### **Aðstoð við heimanám**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **Val utan skóla**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

## **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.

### **Heilsa og hreyfing**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **Útskurður**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **Útskurður**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **Prjón**

Frjálst prjón þar sem hver og einn nemandi velur sér verkefni til þess að vinna að á önninni. Verkefnin mega koma að heiman ef einhverjir eiga verkefni þar sem þeir vilja halda áfram með. Markmiðið er að við bætum okkur í prjóni, hjálpumst að og njótum þess að prjóna í rólegheitum og höfum gaman.

### **Pólska**

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

### **Ferðamennska og rötun**

Farið er í grunnþætti varðandi skipulag ferða og fjallganga. Kennt verður að lesa kort og nota ýmis rötunartæki. Stefnt er á ferð í lok áfangans og koma nemendur sjálfir að skipulagningu hennar.

### **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.

**Raugreinalína** 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.

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

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

### Raugreinalína

#### 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**

Áfanginn er bæði kenndur verklega (úti/íþróttahús) og einnig nokkrir tímar bóklegir í kennslustofu

Í verklegutímum verður farið dýpra í valdar íþróttagreinar heldur en tími gefst til í íþróttatímum. Æfingar, reglur, tækni og spil.

Í bóklegutímum verður farið í mikilvægi heilsunnar og hvernig við sinnum henni bæði í sambandi við næringu, svefn og hreyfingu. Hvernig gerum við hreyfingu og heilsu að lífstíl hvort sem við æfum íþróttir með íþróttaliði eða stundum hreyfingu á eigin vegum.

Markmið:

- Að nemendur fái góðan grunn og þekkingu í þeim íþróttum sem farið er í
- Auki þekkingu sína á mikilvægi heilsunnar til framtíðar
- Að nemendur fái áhuga á að tileinka sér íþróttir og heilsu bæði í leik og starfi í framtíðinni

### **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.