



Hvolsskóli

Val á elsta stigi Skólaárið 2024-2025

Efnisyfirlit

Valgreinar á þriðjudögum	6
Haustönn.....	6
Skólahljómsveit.....	6
Knattspyrna	6
Golf / (Hokký).....	6
Bullet journal eða dagbókarvinna	7
Grúsk út frá áhugasviði.....	7
Kökubakstur.....	7
Aðstoð við heimanám	7
Val utan skóla	7
Miðönn	8
Blak.....	8
Körfuknattleikur.....	8
Bækur og kvikmyndir	8
Grúsk út frá áhugasviði.....	8
Steinamálun.....	8
Aðstoð við heimanám	9
Val utan skóla	9
Vorönn	9
Skólahreysti	9
Kortlagning með dróna og vinnsla	9
Útivera	10
Grúsk út frá áhugasviði.....	10
Hestaval.....	10
Hárumhriða:.....	10
Aðstoð við heimanám	10
Val utan skóla	10
Valgreinar á miðvikudögum.....	10
Haustönn.....	11
Líkams- og heilsurækt fyrir	11
Knapamerki 1	11

Ringo	13
Vélfræði 1	14
Fjármálalæsi	14
Hollari matargerð og heilsa	17
Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjáöflun komandi vetrar	17
Aðstoð við heimanám	17
Val utan skóla	17
Miðönn	17
Líkams- og heilsurækt	17
Knapamerki 2	17
Ringo	20
Vélfræði 2	20
Sagnfræði og styrjaldir	20
Kvikmyndagerð	22
Bakkelsi og matur	22
Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjáöflun komandi vetrar	22
Aðstoð við heimanám	22
Valgreinar utan skóla	22
Vorönn	22
Líkams- og heilsurækt	22
Knapamerki 1 og 2 bóklegur hluti	22
Ringo	22
Vélfræði 3.	22
Knattspyrna	23
Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjáöflun komandi vetrar	25
Aðstoð við heimanám	25
Valgreinar utan skóla	25
Valgreinar á fimmtudögum	25
Haustönn.....	25
Skák.....	25
Myndasögur	26
Fjallganga – Gengið frá Emstrum niður í Þórsmörk	26
Prjón	26

Útivist og hreyfing	26
Aðstoð við heimanám	27
Val utan skóla	27
Miðönn	27
Skák.....	27
Teiknun.....	27
Útskurður	27
Kajak, ganga, grill og næturgisting.....	28
Prjón	28
Saumaval.....	28
Sagnfræði	28
Aðstoð við heimanám	29
Val utan skóla	30
Vorönn	30
Skák.....	30
Málun og litun	30
Drumbabót.....	30
Prjón	30
Útivist og rötun.....	30
Aðstoð við heimanám	31
Val utan skóla	31
Vallínur fyrir 9. og 10. bekk.....	32

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 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.

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, 26. ágúst 2024

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 7-11 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 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

Skólahljómsveit

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.

Nemendur þjálfast í:

- Samspili og hljóðfæraleik.
- Hlusta á hvert annað með jákvæðri gagnrýni.
- Að koma fram á ýmsum uppákomum í skólanum á komandi skólaári.

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 áhugategnt tólmstundastarf. Í knattspyrnuvali er stefnt að kynna nemendum þá margvíslegu kosti sem knattspyrnuíðkun býður upp á.

Til að ná settu marki og tókum 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.

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.

Kökubakstur

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.

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

Blak

Markmið:

Að nemendur kynnist blak íþróttinni og geti fylgt reglum íþróttarinnar. Auka samhæfingu og samvinnu nemenda í blaki. Kynna nemendum íþrótt sem þeir geta nýtt sér síðar meir í lífinu þar sem blak er mjög vinsæl íþrótt og hentar mjög vel fyrir bæði kyn að spila saman. Að nemendur ná leikni í helstu hreyfingum í einföldum leikstöðum.

Áhersla verður lögð á að nemendur læri að taka á móti bolta, spila sín á milli og uppgjafir. Nemendur þjálfist í einstaklings og/ eða hópavinnu.

Námsmat:

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

Körfuknattleikur

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

Markmið:

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

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.

Steinamálun

Steinamálun er skemmtileg og öðruvísi leið að búa til fallega hönnun. Steinamálun er öðruvísi en að mála á pappír og striga því að steinarnir eru með óslétt yfirborð og formin þeirra aldrei eins. Það er því skemmtileg áskorun að finna mynstur og eða mynd sem hentar í hvert skipti. Notuð er málning og sérstakir tússpennar.

Aðstoð við heimanám

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

Val utan skóla

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

Vorönn

Skólahreysti

Í þessum áfanga verður blandað saman þrekæfingum og þeim æfingum sem keppt er í í Skólahreysti. Í tímum 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
- Fáí 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.

Kortlagning með dróna og vinnsla

Markmið áfangans er að nemendur læri að fljúga dróna og taka bæði ljósmyndir og loftmyndir með dróna, ásamt því að læra grunninn á forritinu QGIS og kortagerð í því. Stefnt er að því í áfanganum að taka drónamyndir af nokkrum fjallshlíðum í suður Eyjafjöllum með það að markmiði að fylgjast með stöðuleika þeirra og kortleggja bæði veikleika í jarðlögum og jarðlögin sjálf. Þessi hluti áfangans yrði gerður þegar gott veður er á kennsludegi og líklega tvöfaldur tími 2-3 sinnum á önninni.

Þá munu nemendur fá grunnkennslu í QGIS forritinu og munu nýta forritið til að teikna upp berglög, gamlar og nýjar skriður, veik jarðlög og staðsetningar hugsanlega hrúna í framtíðinni. Að lokum munu nemendur gera kort sem sýnir hvar drónamyndirnar voru teknar, ásamt niðurstöðum þeirra úr kortlagningunni, og útbúa stutta skýrslu. Þessi hluti áfangans yrði gerður þegar vont veður er á kennsludegi.

- Hámark 6 nemendur

- Yrðu að vera tveir til þrjú lengri dagar, sem yrði að lenda á dögum þar sem ekki er of mikið rok.

Útivera

Gengið um nágrenni Hvolsvallar og fræðst um helstu staði. Til dæmi er gengið á Hvolsfjallið, farið í gömlu réttirnar, Efra-Hvolshellar og fleira.

Grúsk út frá áhugasviði

Sjá lýsingu framar í bæklingi

Hestaval

Í hestavali ætlum við að læra um íslenska hestinn. Við förum í hesthúsið þar sem nemendur fá tækifæri til að vera í kringum hesta, læra undirstöðuatriði í fóðrun, heilbrigði og umhirðu hrossa. Nemendurnar fá tækifæri til þess að vinna með hestana úti í gerði og fá að prófa að fara á bak ef þeir vilja.

Við ætlum líka að skoða worldfeng, ættbók íslenska hestsins og skoða og læra um kynbótasýningar og mismunandi keppnisgreinar.

Hárumhriða:

Nemendur fara á Dís hársnyrtistofu hér á Hvolsvelli og fá kennslu og leiðbeiningar um hárumhirðu og hárgreiðslur.

Áætlun og viðfangsefni kennslustundanna – gengið út frá einum 10 skiptum að lágmarki:

1. Hittast og tala saman um hár, fara yfir hvað þeim langar að vita/kunna eftir skólaárið.
2. Hárvörur
3. Þvo hár og blása, fyrsti hópur
4. Þvo hár og blása, annar hópur
5. Greina hár, skoða hársvörðinn með sérstakri myndavél (búin að fá leyfi fyrir að fá lánaða hjá einni heildsölu) og hárið.
6. Mismunandi fléttur
7. Krullur/slétta
8. Hugmyndavinna fyrir greiðslur. Hvaða efni þarf og tæki. Skraut?
9. Greiðslur, fyrsti hópur
10. Greiðslur, annar hópur

Hámarksfjöldi 6 nemendur

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 5-10 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.

Knapamerki 1

Verður í boði fyrir þá nemendur sem hafa áhuga, í níunda og tíunda bekk Hvolsskóla. Knapamerki 2 verður kennt í beinu framhaldi og verður verklegum hluta í báðum merkjum lokið um það bil um áramótin. Bóklegur hluti í knapamerki 1 er kenndur eftir áramótin og bóklegur hluti knapamerki 2 í framhaldi og fram á vor.

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 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 hesthúshverfinu 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 Knapamerkjánámskeið 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 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.

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 frisbídiskum. 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 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%

Fjármálalæsi

Hér er kennsluáætlun fyrir fjármálalæsi á elsta stigi grunnskóla, miðuð við markmið Aðalnámsskrár. Kennslan er byggð á bókinni *Eru fjármál stórmál?* og fer fram einu sinni í viku, hver tími er 80 mínútur, og áætlunin spannar 8 vikur.

Markmið samkvæmt Aðalnámsskrá:

- Að efla skilning nemenda á fjármálum og mikilvægi fjármálalæsis.
- Að nemendur geti tekið upplýstar ákvarðanir um fjármál sín.
- Að þróa með nemendum hæfni til að áætla, stýra og meta fjármál sín í daglegu lífi.
- Að stuðla að ábyrgri fjármálhugsun og -hegðun.

Vikuleg kennsluáætlun

Vika 1: Grunnur fjármálalæsis

Markmið: Að kynna nemendum helstu hugtök fjármálalæsis og mikilvægi þess að hafa skilning á eigin fjármálum.

Innihald:

- Hvað er fjármálalæsi? Hvers vegna er það mikilvægt?
- Skilgreining á hugtökum eins og tekjum, útgjöldum, sparnaði og skuldum.
- Umræður um persónuleg fjármál.

Lesefni úr bókinni: Kafli 1 (grunnhugtök fjármála og fjármálalæsi).

Verkefni: Vinna í hópum að því að skilgreina eigin fjármálamarkmið.

Vika 2: Tekjur og útgjöld

Markmið: Að útskýra mismunandi tegundir tekna og útgjalda, og mikilvægi þess að hafa yfirsýn yfir persónuleg fjármál.

Innihald:

- Mismunandi tegundir tekna: Laun, styrkir, fjárhagsaðstoð o.s.frv.
- Hvað eru útgjöld? Nauðsynleg og ónauðsynleg útgjöld.
- Jafnvægi milli tekna og útgjalda: Fjárhagsáætlun.

Lesefni úr bókinni: Kafli 2 (tekjur og útgjöld).

Verkefni: Nemendur vinna að einfaldri fjárhagsáætlun fyrir sín eigin útgjöld.

Vika 3: Sparnaður og fjárfestingar

Markmið: Að útskýra mikilvægi sparnaðar og kynna fyrir nemendum grunnhugtök tengd fjárfestingum.

Innihald:

- Hvað er sparnaður og hvers vegna er hann mikilvægur?
- Sparnaðarleiðir: Bankareikningar, sparnaðarreikningar og aðrar leiðir.
- Grunnhugtök í fjárfestingum: Hvað eru hlutabréf, skuldabréf og áhætta?

Lesefni úr bókinni: Kafli 3 (sparnaður og fjárfestingar).

Verkefni: Hópverkefni þar sem nemendur búa til langtíma sparnaðar- og fjárfestingaráætlun.

Vika 4: Skuldir og lán

Markmið: Að skilja hvað skuldir eru og hvernig lán virka, og afleiðingar óábygrgrar skuldsetningar.

Innihald:

- Hvað eru skuldir? Tegundir lána.
- Áhættur tengdar skuldsetningu.

- Hvernig á að taka upplýstar ákvarðanir um lán og greiðslur.

Lesefni úr bókinni: Kafli 4 (skuldir og lán).

Verkefni: Nemendur reikna dæmi um afborganir á lánum og ræða áhrif vexta á endanlegar greiðslur.

Vika 5: Neysluhegðun og auglýsingar

Markmið: Að skoða hvernig neysluhegðun mótast og hvaða áhrif auglýsingar hafa á ákvarðanir okkar.

Innihald:

- Hvað mótast neysluhegðun? Félagslegir og sálfræðilegir þættir.
- Áhrif auglýsinga og markaðssetningar á neytendur.
- Meðvitund um eigið neyslumynstur.

Lesefni úr bókinni: Kafli 5 (neysluhegðun og auglýsingar).

Verkefni: Nemendur greina auglýsingu og meta hvernig hún gæti haft áhrif á neysluákvarðanir.

Vika 6: Áætlanagerð og fjárhagsleg markmið

Markmið: Að kenna nemendum að setja sér fjárhagsleg markmið og gera raunhæfa áætlun til að ná þeim.

Innihald:

- Hvernig á að setja fjárhagsleg markmið?
- Mikilvægi fjárhagsáætlunar og eftirfylgni.
- Tækni og verkfæri til að halda utan um fjárhagslega áætlun.

Lesefni úr bókinni: Kafli 6 (áætlanagerð og markmið).

Verkefni: Nemendur búa til eigin fjárhagsáætlun til að ná ákveðnu markmiði, t.d. að spara fyrir kaupum á ákveðnum hlut.

Vika 7: Fjárhagsáhætta og váttryggingar

Markmið: Að kynna fyrir nemendum hugtökin áhætta og váttryggingar og hvernig þau geta verndað gegn fjárhagslegum áföllum.

Innihald:

- Hvað er fjárhagsleg áhætta?
- Hlutverk váttrygginga í að draga úr áhættu.
- Mismunandi tegundir váttrygginga: Bíla-, heimilis- og líftryggingar.

Lesefni úr bókinni: Kafli 7 (áhætta og váttryggingar).

Verkefni: Nemendur skoða mismunandi váttryggingar og meta hvað hentar best í tilteknum aðstæðum.

Vika 8: Ábyrgar fjármálaákvarðanir og siðfræði

Markmið: Að efla skilning á mikilvægi ábyrgðar í fjármálaákvörðunum og hvernig siðfræði tengist fjármálalæsi.

Innihald:

- Hvað er ábyrg fjármálahegðun?
- Siðferði í fjármálum: Hvers vegna skiptir það máli?
- Dæmi um siðferðileg álitamál í fjármálum, t.d. í lántöku eða fjárfestingum.

Lesefni úr bókinni: Kafli 8 (ábyrgar ákvarðanir og siðfræði).

Verkefni: Umræður og verkefni þar sem nemendur takast á við siðferðileg álitamál tengd fjármálum, t.d. hvernig á að forðast ofskuldir eða siðlausar fjárfestingar.

Lokaverkefni

Nemendur vinna að ritgerð eða kynningu sem byggir á námsefni námskeiðsins. Þeir velja ákveðið viðfangsefni, t.d. sparnað, lán eða fjármálasíðfræði, greina það nánar og kynna afrakstur sinn fyrir bekknum í lokaviku.

Þessi kennsluáætlun er í samræmi við markmið Aðalnámsskrár og miðar að því að undirbúa nemendur fyrir fjármálalegar áskoranir framtíðarinnar. Hún byggir á bókinni *Eru fjármál stórmál?* sem grundvöllur námsefnisins og verkefnið er miðuð að því að tengja fræðilega þekkingu við raunverulegar aðstæður.

Hollari matargerð og heilsa

Í þessum áfanga verður eldað og bakað úr hollari valkosti. Sígildir og nýir réttir sem kitla bragðlaukana. Matreiðum inni og förum stundum út í góða veðrið.

Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjööflun komandi vetrar

Í valinu gefst nemendum tækifæri á að hanna, smíða og fjöldaframleiða sinn eigin söluvarning fyrir fjárföflun komandi vetrar. Látum hugmyndaflugni ráða og gerum eitthvað nýtt spennandi.

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 2

Verður í boði fyrir þá nemendur sem hafa áhuga, í níunda og tíunda bekk Hvolsskóla. Knapamerki 2 verður kennt í beinu framhaldi af knapamerki 1 og verður verklegum hluta í báðum merkjum lokið um það bil um áramótin. Bóklegur hluti í knapamerki 1 er kenndur eftir áramótin og bóklegur hluti knapamerki 2 í framhaldi og fram á vor.

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
- Riðið einfaldar gangskiptingar
- Riðið helstu reiðleiðir á reiðvelli
- Geta riðið 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 riðið á slökum taum
- Sýna það í reiðmennsku og umgengni við hestinn að hann hafi tileinkað sér rétt viðhorf til hans
- Geta riðið 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 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 hesthúsaðstöðu 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, járnningar 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 járnningar 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.

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%

Virgni, samskipti og framlag í tímum 50%

Sagnfræði og styrjaldir

Markmið:

- Að nemendur öðlist þekkingu á helstu styrjöldum 20. aldar.
- Að nemendur þrói hæfni í að leita upplýsinga, meta gagnrýnið og vinna úr heimildum.
- Að nemendur geti sett atburði í stærra samhengi og skilið áhrif þeirra á nútímann.

Helstu þemu og dæmi um virkni:

Inngangur og aðferðir í heimildaöflun (Vika 1)

Kennslufni: Kynning á 20. aldar styrjöldum og mikilvægi þeirra í sagnfræði.

Verkefni: Fræðsla um notkun bókasafnsins og ChatGPT til að finna áreiðanlegar upplýsingar.

Fyrri heimsstyrjöld (Vika 2)

Kennslufni: Orsakir, meginatburðir og afleiðingar fyrri heimsstyrjaldar.

Verkefni: Rannsóknarverkefni þar sem nemendur nota bókasafnið og ChatGPT til að safna upplýsingum um Fyrri heimsstyrjöldina

Seinni heimsstyrjöld (Vika 3)

Kennslufni: Helstu orsakir, atburðarás og afleiðingar seinni heimsstyrjaldar.

Verkefni: Rannsóknarverkefni þar sem nemendur nota bókasafnið og ChatGPT til að safna upplýsingum um Seinni heimsstyrjöldina.

Kalta stríðið (Vika 4)

Kennslufni: Bakgrunnur, meginatburðir og lok Kalda stríðsins.

Verkefni: Rannsóknarverkefni þar sem nemendur nota bókasafnið og ChatGPT til að safna upplýsingum um Kalda stríðið.

Rannsóknarefni (Vika 5 - 8)

Kennslufni: Yfirlit yfir helstu atriði sem farið hefur verið yfir.

Verkefni: Rannsóknarverkefni þar sem nemendur nota bókasafnið og ChatGPT til að safna kafa dýpra í einn viðburð að þeirra vali.

Námsmat:

Virk þátttaka: Einkunn fyrir virka þátttöku í umræðum og hópverkefnum.

Verkefnaskil: Mat á gæðum og dýpt heimildavinnu í rannsóknarverkefnum og kynningum.

Rannsóknarefni: Lokaverkefni þar sem nemendur greina styrjöld eða atburð úr námsefninu, byggð á rannsóknum þeirra og gagnrýnni hugsun.

Þessi kennsluáætlun býður upp á fjölbreyttar kennsluáðferðir og nálganir, sem eru hannaðar til að efla sjálfstæða hugsun og rannsóknarfærni nemenda. Hún veitir nemendum tækifæri til að öðlast dýpri skilning á stórum atburðum 20. aldar og tengja þá við nútíma samhengi.

Kvikmyndagerð

Nemendur kynna 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.

Bakkelsi og matur

Almennur heimilisbakstur eins og hann gerist bestur. Þarna inni eru jólin (til dæmis sörur og konfekt) og allt sem þeim fylgir. Einnig algengir heimilisréttir sem enginn getur staðist.

Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjáöflun komandi vetrar

Sjá framar.

Aðstoð við heimanám

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

Valgreinar utan skóla

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

Vorönn

Líkams- og heilsurækt

Sjá haustönn

Knapamerki 1 og 2 bóklegur hluti

Lýsing komin fram í við Knapamerki 1 og 2.

Ringo

Sjá framar

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%

Knattspyrna

Markmið samkvæmt aðalnámsskrá:

- Efla skilning nemenda á knattspyrnu sem íþrótt og heilðræna lífsstíl.
- Þróa hæfni nemenda í leikgreiningu og leikskipulagi.
- Auka líkamlega færni, þol og samhæfingu í knattspyrnu.
- Fjalla um andlegt og líkamlegt álag, sem fylgir knattspyrnuíðkun.
- Efla skilning nemenda á mikilvægi heilsu og vellíðunar í tengslum við íþróttir.

Kennsluáætlun:

Vika 1: Kynning á námskeiðinu og grunnatriði knattspyrnu

Meginmarkmið: Skilgreina námsmarkmið, kynna helstu reglur og grunnatriði knattspyrnu.

Innihald:

- Kynning á námskeiðinu og markmiðum.
- Yfirlit yfir reglur, tækni og taktík í knattspyrnu.
- Skilgreina andlegt og líkamlegt álag sem fylgir íþróttum.

Verkefni: Umræður um væntingar og áhugasvið nemenda.

Vika 2: Leikgreining 1 – Horfum á leik

Meginmarkmið: Þróa leikgreiningarfærni.

Innihald:

- Horfum á hálfleik af leik í ensku úrvalsdeildinni.
- Farið yfir leikskipulag, staðsetningar leikmanna og helstu atburði í leiknum.

Verkefni: Nemendur skrá hjá sér athugasemdir um leikinn og ræða þær eftir áhorf.

Vika 3: Líkamlegt álag – Þol og styrktaræfingar

Meginmarkmið: Skilningur á líkamlegu álagi og æfingum sem bæta þol og styrk.

Innihald:

- Farið yfir mikilvægi þols og styrks í knattspyrnu.
- Stuttar þol- og styrktaræfingar.
- Umræður um mikilvægi endurheimtar.

Verkefni: Nemendur fá þol- og styrktaræfingar sem þau geta framkvæmt heima.

Vika 4: Leikgreining 2 – Greining á leikmönnum

Meginmarkmið: Greina leik einstakra leikmanna.

Innihald:

- Horfum á annan hálfleik af leik í ensku úrvalsdeildinni.
- Greining á leik einstakra leikmanna (stöðuval, ákvarðanatöku o.fl.).

Verkefni: Nemendur velja leikmann til að fylgjast með og greina hans frammistöðu.

Vika 5: Andlegt álag – Streita og einbeiting

Meginmarkmið: Fjalla um andlegt álag í tengslum við íþróttir.

Innihald:

- Umræður um streitu og einbeitingu á vellinum og utan hans.
- Aðferðir til að takast á við streitu og bæta einbeitingu.
- Hugleiðslu- eða slökunaræfingar.

Verkefni: Nemendur skrifa um sína eigin reynslu af andlegu álagi.

Vika 6: Leikgreining 3 – Taktísk greining

Meginmarkmið: Skilningur á taktík og leikskipulagi.

Innihald:

- Horfum á annan leik í ensku úrvalsdeildinni.
- Greining á taktík og leikskipulagi liðanna.

Verkefni: Nemendur vinna saman í hópum að því að greina taktík liðsins.

Vika 7: Andlegt og líkamlegt álag – Jafnvægi og vellíðan

Meginmarkmið: Samspil andlegs og líkamlegs álags og mikilvægi jafnvægis.

Innihald:

- Umræður um hvernig líkamlegt og andlegt álag getur haft áhrif á frammistöðu.
- Fjalla um mikilvægi jafnvægis milli æfinga, hvíldar og annarra þátta.

Verkefni: Nemendur setja sér markmið um að bæta jafnvægi í eigin lífi.

Vika 8: Samantekt og umræður – Hvað lærðum við?

Meginmarkmið: Endurmat á því sem hefur verið kennt og lært.

Innihald:

- Umræður um það sem nemendur hafa lært í gegnum námskeiðið.
- Hverju vilja nemendur bæta við eða breyta í eigin knattspyrnuíðkun.

Verkefni: Nemendur skrifa stutta greinargerð um sína reynslu af námskeiðinu.

Lokaverkefni:

Leikgreiningarskýrsla: Nemendur vinna lokaverkefni þar sem þeir greina leik að eigin vali, bæði hvað varðar leikmannsgreiningu og taktík, og tengja það við andlegt og líkamlegt álag.

Lokamat:

Mat á námskeiði byggir á virkni í tímum, frammistöðu í verkefnum og lokaverkefninu.

Þessi kennsluáætlun gefur nemendum tækifæri til að læra bæði fræðilega og verklega um knattspyrnu, með áherslu á heilðræna nálgun þar sem andlegur og líkamlegur þáttur er tengdur íþróttaiðkun.

Framleiðsla og smíði söluvarnings fyrir frjáöflun komandi vetrar

Sjá framar.

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 8-11 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

Skák

Til að öðlast meiri innsýn og skilning í skákinni beitum við leikjum, þrautum og keppni.

Markmið:

- Að nemendur geti gert skákæfingar sem krefjast einbeitingar og samvinnu.
- Að nemendur læri helstu reglur um hvernig skákmennirnir hreyfast.
- Að nemendur þjálfist í einstaklings og/eða hópavinnu
- Auka skilning nem. á skákíþróttinni

Námsmat:

Mæting, virkni, áhugi og framfarir í tímum.

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.

Fjallganga – Gengið frá Emstrum niður í Þórsmörk

Í þessum áfanga er lokamarkmiðið að ganga síðasta áfangann af Laugarvegs leiðinni. Keyrt verður inn í Emstruskála og gengið þaðan í Botna og síðan niður í Þórsmörk. Hópurinn verður sóttur þangað um kvöldið. Um fallega leið og fjölfarna er að ræða. Gangan er bæði á söndum, í gegnum skóglendi en einnig þarf að vaða ár á leiðinni.

Farið verður í gönguna á góðum degi í september og verður það auglýst með góðum fyrirvara. Gangan er um 17 km löng og tekur í kringum 6-8 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

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.

Útivist og hreyfing

Markmið:

- Að efla líkamlega og andlega heilsu nemenda í gegnum útivist og hreyfingu.
- Að auka þekkingu nemenda á umhverfinu og hvernig hægt er að njóta útivistar.
- Að styrkja samvinnufærni og sjálfstæði nemenda í náttúrunni.

Helstu þemu og dæmi um virkni:

Útivist og hreyfileikir (2 vikur)

Verkefni 1: Hópleikir.

Verkefni 2: Frisbígolf.

Íþróttir og aðrir (2 vikur)

Verkefni 1: Veðurfræði.

Verkefni 2: Heimsókn á Kirkjuhvol eða Leikskólann.

Gönguferðir og Gaia maps (2 vikur)

Verkefni 1: Kennsla á Gaia maps.

Verkefni 2: Ganga um Hvolsvöll með aðstoð Gaia

Útilegur og ferðalög (2 vikur)

Verkefni 1: Gönguferð um Hvolsvöll

Verkefni 2: Gönguferð um Hvolsvöll.

Námsmat:

Virk þátttaka: Stuðningur við nemendur til að taka virkan þátt í öllum verkefnum, þ.m.t. göngum, íþróttum, og umhverfisvernd. Við klæðum okkur eftir veðri

Verkefnaskil: Nemendur meta sitt eigið framlag til hópverkefna og skila sjálfsmati.

Samvinnufærni: Nemendur eru metnir út frá samvinnuhæfni við aðrar útivistarverkefni og samvinnu við hópverkefni.

Dagbók/ferilbók: Nemendur halda dagbók eða ferilbók þar sem þeir skrá niður helstu atburði, lærdóm og persónulegar upplifanir hverrar viku.

Þessi áætlun gerir ráð fyrir virkri þátttöku nemenda í útivist og hreyfingu, þar sem hver kennslustund nýtist til að öðlast reynslu og þekkingu á líkamlegum og umhverfislegum þáttum, allt í anda útivistar og heilbrigðs lífsstíls.

Aðstoð við heimanám

Sjá lýsingu fyrr í bæklingi

Val utan skóla

Sjá lýsingu fyrr í bæklingi

Miðönn

Skák

Sjá frammar.

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.

Útskurður

Kennd verða undirstöðuatriði í útskurði í tré.

Kennari verður Hjálmar Ólafsson smiður.

Kajak, ganga, grill og næturgisting

Upplifðu náttúruna á annan hátt og sigldu á Kajak.

Valinn verður góður dagur með stuttum fyrirvara á haustönn, þó valið sé sett á miðönn. Förum 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, tökum 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. Sólarhringurinn kemur í stað tímasóknar í val alla fimmtudaga á miðönn – það er að nemendur klára valið á þessum sólarhring.

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

Prjón

Sjá framar

Saumaval

Nemendur geta komið og saumað það sem þá langar. Kennari verður til aðstoðar við framkvæmd verkefnanna eftir því sem nemendur þurfa og óska eftir.

Sagnfræði

Markmið:

- Að nemendur þrói skilning á áhrifum og hlutverkum leiðtoga í sögulegu samhengi.
- Að nemendur læri að nota fjölbreyttar heimildir til upplýsingaöflunar og gagnrýnnar hugsunar.
- Að nemendur auki hæfni sína í rökfærslu og frágangi verkefna.

Helstu þemu og dæmi um virkni:

Inngangur og kennsluaðferðir (Vika 1)

Kennsluefni: Yfirlit yfir kennsluáætlun og kynning á aðferðum til upplýsingaöflunar (ChatGPT, bókasafn, heimildarmyndir).

Verkefni: Æfingar í notkun ChatGPT til að finna grunnupplýsingar um helstu leiðtoga 20. aldar.

Winston Churchill og Seinni heimsstyrjöld (Vika 2)

Kennsluefni: Æviágrip og pólitísk áhrif Churchills.

Verkefni: Horfa á heimildarmynd og útbúa kynningu á leiðtogahlutverki hans í styrjöldinni.

Mahatma Gandhi og frelsisbarátta Indlands (Vika 3)

Kennsluefni: Frelsisbarátta Indlands og áhrif Gandhis á stefnu um friðsamlega mótstöðu.

Verkefni: Rannsóknarverkefni um helstu atriði í stefnu Gandhis og áhrif þeirra á samtíma.

Franklin D. Roosevelt og New Deal (Vika 4)

Kennsluefni: FDR og stefna New Deal í kjölfar kreppunnar miklu.

Verkefni: Hópverkefni þar sem nemendur bera saman efnahagsstefnu FDR og annarra leiðtoga tímabilsins.

Nelson Mandela og endir aðskilnaðarstefnu (Vika 5)

Kennsluefni: Mandela's líf og barátta gegn aðskilnaðarstefnu.

Verkefni: Útbúa ritgerð um hvernig Mandela notfærði sér pólitíska stöðu sína til að breyta samfélagi.

Margaret Thatcher og bresk innanlandspólítík (Vika 6)

Kennsluefni: Stjórn málaferill Thatcher og áhrif hennar á Bretland og heiminn.

Verkefni: Umræður og kynningar um Thatcherískar stefnur og þeirra langtímaáhrif.

Samantekt og gagnrýni (Vika 7)

Kennsluefni: Endurskoðun á helstu atriðum og gagnrýnin hugsun um söguleg áhrif leiðtoga.

Verkefni: Skrifleg æfing þar sem nemendur velja leiðtoga og greina söguleg áhrif hans með gagnrýnum hætti.

Lokaverkefni og umræða (Vika 8)

Kennsluefni: Samantekt og dýpri skilningur á hlutverki leiðtoga í sögunni.

Verkefni: Lokaverkefni þar sem nemendur kynna leiðtoga sinn, greiningu og ályktanir í formi kynningar eða ritgerðar.

Námsmat:

Virk þátttaka: Metin eftir þátttöku í umræðum og hópverkefnum.

Verkefnaskil: Mat á gæðum og nákvæmni í skilum á verkefnum og kynningum.

Lokaverkefni: Lokakynning eða ritgerð sem metur skilning og hæfni í heimildaöflun og gagnrýnni hugsun.

Þessi kennsluáætlun er sniðin til að veita nemendum tækifæri til að dýpka þekkingu sína á leiðtogum 20. aldar og þeirra áhrifum, með því að nota fjölbreyttar námsaðferðir og heimildir.

Aðstoð við heimanám

Sjá lýsingu framfarar í bæklingi.

Val utan skóla

Sjá lýsingu framar í bæklingi.

Vorönn

Skák

Sjá framar

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.

Drumbabót

Markmið áfangans er að nemendur rannsaki viðardrumbana í Drumbabót með aðferðum jarðfræðinnar. Farið verður 2-3 sinnum, 4 kennslustundir í senn, til drumbabótar og munu nemendur sjá um að ljósmynda drumbana, lýsa þeim og mæla, taka GPS punkta við alla drumbana og taka loftmyndir af svæðinu með dróna. Eftir vettvangsferðirnar verður unnið úr gögnunum sem var safnað og stutt skýrsla gerð um rannsókn ársins sem inniheldur m.a. kort gert með GPS punktunum nemenda og niðurstöður þeirra.

Yrðu að vera tveir til þrjár lengri dagar, sem yrði að lenda á dögum með nokkuð gott veður. Flott að hafa þá seinni partinn á önninni og síðan 1-2 tíma til að nemendur vinni úr mælingum sínum.

Prjón

Sjá framar.

Útivist og rötun

Markmið:

- Að nemendur öðlist færni í notkun áttavita, landakorta og GPS tækja/snjalltækja.
- Að nemendur þrói skilning á mikilvægi öryggis og undirbúnings fyrir útivist.
- Að efla sjálfstraust nemenda í aðferðum rötunar í óþekktu umhverfi.

Helstu þemu og dæmi um virkni:

Inngangur að rötun (1. vika)

Kennsluefni: Kynning á grunnatriðum rötunar, þ.m.t. skilningur á hugtökum eins og áttaviti og landfræðilegum áttum.

Verkefni: Æfingar á skólalóðinni þar sem nemendur læra að nota áttavita til að ákvarða grundvallaráttir.

Kort og kortalestur (2. vika)

Kennslufni: Útskýringar og sýnikennsla á hvernig á að lesa og skilja landakort.

Verkefni: Nemendur fá kort af nærumhverfi skólans og æfa sig í að finna staðsetningar og ákveða leiðir.

Notkun á GPS og stafræn tæki (3. vika)

Kennslufni: Kynning á notkun GPS tækja í rötun.

Verkefni: Nemendur nota GPS tæki til að finna fyrirfram ákveðna punkta á skólalóð eða nálægt henni.

Öryggi og undirbúningur fyrir útivist (4. vika)

Kennslufni: Fræðsla um öryggi í útivist, klæðnað, og nauðsynlegan búnað.

Verkefni: Nemendur búa til öryggislista fyrir gönguferðir og ræða mikilvægi hvers búnaðar.

Ferðalag með beitingu rötunar (5. og 6. vika)

Kennslufni: Samþætting fyrri þemanna í raunverulegum aðstæðum.

Verkefni: Styttri gönguferð þar sem nemendur beita rötunaraðferðum, kortalestri og GPS notkun til að finna leiðina.

Viðbrögð við neyðarástandi (7. og 8. vika)

Kennslufni: Grunnatriði í neyðarástandi, svo sem hvernig á að bera kennsl á staðsetningu sína og hvernig á að kalla eftir hjálp.

Verkefni: Leikræn æfing þar sem nemendur þurfa að bregðast við uppsettum neyðarástandsáðstæðum.

Námsmat:

Virk þátttaka: Einkunn fyrir virka þátttöku í öllum verkefnum og umræðum.

Verkefnaskil: Einkunn fyrir framsetningu og nákvæmni í verkefnum sem snúa að rötun og kortalestri.

Sjálfsmat og jafningjamat: Nemendur meta eigin frammistöðu og félaganna sinna í lok hverrar viku. Endurgjöf frá nemendum um hvað þeim fannst gagnlegast og skemmtilegast, og hvernig þeir sjá fyrir sér að nota þessa þekkingu í framtíðinni.

Þessi kennsluáætlun leggur áherslu á praktíska og virka nálgun við kennslu í rötun og útivist, þar sem nemendur þjálfast í að beita þekkingu sinni á markvissan hátt í raunverulegum aðstæðum

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.

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.

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

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.