

Valgreinar í 8. – 10. bekk veturinn 2020 – 2021

Valgreinar eru kenndar á mánudögum og fimmtudögum. Í undantekningartilfellum geta þó einstaka valgreinar verið kenndar á öðrum dögum. Hver valgrein er kennd í 80 mínútur eða 2 kennslustundir í senn. Vetrinum er skipt niður í 4 val tímabil eða lotur eins og hér segir:

- ~~Lota 1 31. ágúst – 12. október~~
- ~~Lota 2 11. janúar – 4. mars~~
- **Lota 3 15. mars – 10. maí**

Nemendur velja eina grein fyrir hvorn dag og eftir hverja lotu velja þeir upp á nýtt. Hægt er að fá ípróttaæfingar, tónlistarnám eða annað viðurkennt tómstundastarf metið sem eina valgrein.

Hér eru þær valgreinar sem verða í boði í lotu 3, eða á tímabilinu **15. mars – 10. maí.**

Athugið að þeir nemendur sem voru í tónlistarvali í síðustu lotu halda áfram í því vali og þurfa ekki að velja upp á nýtt núna.



Mánudagar

- **Bakstur - stelpur**

Umsjón: Nína B. Gísladóttir



Kynjaskipt val. Í fyrsta tíma verður farið yfir uppskriftir og nemendur velja svo til hvað þeir ætla að gera. Við munum baka saman kökur og bakkelsi. Þetta er val fyrir þá sem hafa áhuga á að læra að baka og hafa gaman af því, koma ekki bara til að borða heldur vilja efla styrk sinn í bakstri.

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

- **Smíði/föndur/handavinna**

Umsjón: Ingibjörg Torfadóttir



Unnið verður með ýmis konar verkefni, allt eftir áhuga og hugmyndaflugi nemenda. Alls konar efniviður og áhöld á staðnum og um að gera að leyfa sköpunargleðinni að njóta sín í smíðastofunni.

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

- **Prjón, hekl og bío**

Umsjón: Elfa Sif Ingimundardóttir



Prjón, hekl og bío mynd. Við ætlum að prjóna eða hekla verkefni að eigin vali og horfa á góðar bío myndir á meðan. Notalegt og skapandi val.

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

hello



- **Skrautskrift og einfalt krot**

Umsjón: Hafdís Bergsdóttir

Kennd verða fyrstu skrefin í svokallaðri Calligraphy skrift.

- Farið verður yfir mismunandi áhöld og pappír.
- Nemendur fá ýmsar leiðbeiningar, æfingahefti og annað nytsamlegt til að öðlast færni í skrift og kroti.

Til að standast valið þarf að:

- Mæta vel og vinna vel – að sjálfsögðu!
- Skila almennilegu lokaverkefni sem er kort að eigin vali sem þið búið til með þeim aðferðum sem við erum að æfa okkur í.

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

- **Leiklist og leikir**

Umsjón: Halla Jónsdóttir

Fjölbreytt leiklistarval þar sem unnið verður með ýmsar leiklistaræfingar og leiki í bland.



Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

- **Hvort finnst þér betra – bókin eða bíómyndin?**



Umsjón: Sigríður Halldóra Gunnarsdóttir

Í þessu vali verður unnið með bók og kvikmynd. Hópurinn velur bók og les hana saman og ræða, að því loknu verður horft á kvikmyndina.

Námsmat:

Nemendur skila stuttri bóka- og kvikmyndagagnrýni, þar sem þessi tvö form eru meðal annars borin saman. Stuðst er við skapandi skil.

Námsmat byggir á þátttöku og virkni í tímum og matskvarðinn er lokið/ólókið

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30



- **Kynfræðsla fyrir stráka**

Umsjón: Guðrún Hjörleifsdóttir

Í kynfræðsluvali er farið yfir allt það sem við kemur samböndum, samskiptum kynjanna, sjálfsmyndinni og kynlífi. Við fræðumst um kynþroskann, kynfærin, kynhneigð, kynsjúkdóma, óléttu og fæðingu. Einnig skoðum við viðkvæmari mál á borð við þungunarrof, óljós mörk, sjúka ást og klám. Nemendum gefst tækifæri til þess að spyrja nafnlausra spurninga um viðfangsefni sem þeir skilja ekki alveg eða vilja fræðast meira um.

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30

- **Hugarfrelsi/slökun/teygjur**

Umsjón: Friðrika Ýr Einarsdóttir

Í tímunum munum við æfa okkur í hugleiðslu, slökun og teygjum. Við mætum rólega inn í sal og komum okkur vel fyrir.

Áherslur eru misjafnar eftir tímum og eru þeir því ekki allir eins upp settir. Við æfum okkur í að hlusta á hugleiðslusögur, læra slökunaraðferðir sem gætu hjálpað bæði í námi og fyrir svefn á kvöldin. Teygjurnar verða sambland af klassískum teygjum og yoga æfingum. Gott er að vera í þægilegum fötum til að okkur líði sem best og einnig auðveldar það okkur teygjurnar.

Kennt í speglasalnum í íþróttahúsinu á mánudögum kl. 14:10 – 15:30



- **Undirbúningur fyrir ökunám – bara fyrir 10. bekk**

Umsjón: Arnar Freyr Sigurðsson

Í þessari valgrein er farið yfir öll þau atriði sem þarf að hafa í huga í upphafi ökunáms, Valið mun skiptast í tvo hluta, bóklega hluta og verklega hluta ökunáms.

Valið er einungis í boði fyrir nemendur í 10.bekk

Kennt á mánudögum kl. 14:10 – 15:30



Fimmtudagar



- **Bakstur – strákar**

Umsjón: Nína Björk Gísladóttir

Kynjaskipt val. Í fyrsta tíma verður farið yfir uppskriftir og nemendur velja svo til hvað þeir ætla að gera. Við munum baka saman kökur og bakkelsi. Þetta er val fyrir þá sem hafa áhuga á að læra að baka og hafa gaman af því, koma ekki bara til að borða heldur vilja efla styrk sinn í bakstri.

Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30



- **Handspil**

Umsjón: Eyrún Sif Ólafsdóttir

Í val tímum munu nemendur læra ýmiss spil og kapla með handspilum. Þar má til dæmis nefna reol, kínaskák og félagsvist. Í kennslustundum verða spilin kennd og svo æfum við okkur að spila þau.

Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30



- **Skólahreystival**

Umsjón: Sigríður H. Gunnarsdóttir

Skólahreystival er hugsað fyrir alla þá sem vilja styrkja sig og auka þol sama hver geta þeirra er í dag. Áhersla verður lögð á skólahreystigreinar og nemendur setja sér persónuleg markmið sem við vinnum að. Við fléttum líka þrek inn í ýmsa leiki. Ætlast er til að nemendur mæti með íþróttaföt.

Kennt í sal íþróttahússins við Vesturgötu á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30

- **Anime/manga**

Umsjón: Sigríður Halldóra Gunnarsdóttir



Í þessu vali verður unnið með japanskar teiknimyndir og sögur. Þar verður unnið með teiknimynda- og kvikmyndaformið. Horft verður á japanskar teiknimyndir og lesnar teiknimyndasögur.

Námsmat:

Nemendur kynna eina teiknimyndasögu þar sem hvatt er til skapandi skila. Nemendur ráða hvernig þeir kynna t.d. með stuttmynd, veggspjaldi, glærukynningu, ritgerð o.s.frv.

Kvikmyndagagnrýni eftir hverja mynd sem horft verður á skal skila til kennara.

Námsmat byggir á þátttöku og virkni í tímum og matskvarðinn er lokið/ólokið.

Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30

- **Heimanámsval**

Umsjón: Guðlaugur Þór Brandsson



Í þessu vali geta nemendur fengið aðstoð við heimavinnuna sína eða verkefnavinnu ýmiss konar. Nemendur geta einnig fengið aðstoð við þá þætti sem þeir vilja styrkja sig í. Valið ætti að henta öllum nemendum sem eru tilbúnir að þiggja aðstoð.

Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30

- **Hlaðvarp**

Umsjón: Hjörvar Gunnarsson

Nemendur búa til eigin hlaðvörp þar um það sem þeir

hafa áhuga á að kynna fyrir öðrum. Áhersla á sjálfstæð vinnubrögð, sköpun og tæknilega vinnu.

Láttu ljós þitt skína sem næsta vonarstjarna útvarpsheimsins.



Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30

- **Körfubolti**

Umsjón: Elinbergur Sveinsson



Farið verður yfir helstu undirstöðuatriði körfuknattleiks bæði í vörn og sókn. Sóknarlega verður lögð áhersla á að ná tökum á skottækni og eins að drippla boltanum svo hægt sé að leika með hann. Varnarlega verða kenndar grunnvarnarstöður, hreyfingar og annað sem gott er að kunna. Skotleikir og ýmsir leikir eru partur af hverri æfingu þannig að hver tími mun síðan enda á spili einhvers konar þar sem leikgleðin á að vera í fyrirrúmi.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Kennt á fimmtudögum klukkan 14:10 – 15:30

- **Frístundaval**

Hægt er að fá ípróttæfingar, tónlistarnám eða annað viðurkennt frístundastarf metið sem eina valgrein.

Þeir sem ætla að fá merkja við í þar til gerðan reit þegar þeir velja. Eyðublaði verður komið til þeirra nemenda og þeir skila því aftur með undirskrift þjálfara/kennara og foreldris.