

Kynningabæklingur fyrir valgreinar



8. –10. bekk, 2022-2023

Valgreinar

Þessum bæklingi er ætlað að kynna fyrirkomulag valgreina nemenda í 8., 9. og 10. bekk í Grunnskólanum í Þorlákshöfn skólaárið 2022-2023.

Valgreinar eru hluti af skyldunámi nemenda í 8.- 10. bekk. Samkvæmt aðalnámskrá er tilgangur með valfrelsi nemenda á unglíngastigi sá að aðlaga námið sem mest að þörfum einstaklingsins og gera hverjum og einum kleift að leggja eigin áherslur í námi miðað við áhugasvið og framtíðaráform í samvinnu við foreldra, kennara og námsráðgjafa.

Nemendur í 8.,9. og 10. bekk verja fimm klukkustundum á viku í vali samkvæmt aðalnámskrá. Að þessu sinni velja nemendur smiðjur, hver smiðja inniheldur fjögur níu vikna námskeið. Kennendur er klukkustund í senn nema í einstaka tilfellum þegar annað fyrirkomulag hentar betur.

Metið val

Heimilt er að veita undanþágu frá valgrein með því að meta reglubundna þátttöku í félagslífi, íþróttum eða skipulögðu starfi utan skóla. Einnig er heimilt að meta nám utan grunnskóla s.s. nám við tónlistarskóla, framhaldsskóla eða málaskóla. Nemendur geta fengið eina klukkustund á viku metna í vali. Foreldrar bera ábyrgð á þátttöku nemenda í slíku starfi.

Nemendur velja fimm smiðjur nema þeir hafi óskað eftir undanþágu, þá velja þeir fjórar smiðjur.

Mikilvægt

Mikilvægt er að nemendur vandi valið og afar mikilvægt er að foreldrar hafi hönd í bagga með vali barna sinna. Athugið að valið er fyrir báðar annir og að valið er bindandi. Vandaðu valið í samráði við foreldra /forráðamenn þína. Fáðu aðstoð t.d. hjá umsjónarkennara eða aðstoðarskólalastjóra ef þú þarft.

Athugið!

Skólinn áskilur sér rétt til að fella niður þær smiðjur/valgreinar sem ekki ná lágmarksfjölda nemenda, einnig ef breyting verður á kennslutilhögun. Til þess að valgreinar/smiðja geti orðið að veruleika þarf að lágmarki 10 nemendur.

Stutt lýsing á námskeiðum.

Aðstoðarþjálfun

Kennari:

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemandi kynnist starfi þjálfara í íþróttagrein sem nemandinn hefur æft og þekkir vel. Nemandi starfar sem aðstoðarþjálfari reynds þjálfara. Valgreinin er því stunduð á þeim tímum sem æfingar fara fram. Reynt verður að koma til móts við alla þá nemendur sem vilja kynnast þjálfun í sinni íþróttagrein.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Akrílmálun

Kennari: Anna Margrét Smáradóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur kynnast akrýl málningu, læra að vinna verk með mismunandi tækni og læra að blanda liti. Nemendur læra að byggja upp myndir og kynnast lögmálum myndlistar.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Borðspil

Kennari: Óákveðið

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur kynnast nýjum og skemmtilegum borðspilum í bland við eldri og klassísk.

Námsmat: Virkni, áhugi og þátttaka.

Dagbókarskrif/ bullet journal

Kennari: Unnur Ásbergsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur búa til sína eigin dagbók t.d. með persónulega markmiðasetningu í huga í bullet journal stíl.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Dans og Zumba

Kennari: Anna Berglind Júlísdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Í dansi verður lögð áhersla á sköpun og freestyle dans. Nemendur læra grunnspor, semja dansa saman og koma fram á danssýningu skólans að vori. Zumba er skemmtileg hreyfing þar sem dönsuð eru einföld spor við skemmtilega tónlist. Styrking og mikil brennsla.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Endurnýting

Kennari: Anna Margrét Smáradóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur vinna með verðlausan efnivið. Skúlptúrar unnir og líkön, ásamt því að túlka hugtök í skúlptúragerð. Nemendur sjá að mestu um að safna efnivið sem þarf til verkefnisins, ásamt því að nota það sem til er í skólanum.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Enski boltinn

Kennari: Ingvar Jónsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Megin tilgangur kennslu í enska boltanum er að nemendur öðlist dýpri þekkingu og skilning á ýmsum atriðum í tengslum við enska knattspyrnu. Farið verður yfir enska boltann frá hinum ýmsu sjónarhornum þar sem m.a. er farið yfir ýmsa tölfræði, árangur einstaklinga og liða, sögu félaga, leikgreiningu og fleira.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

„Eurovision“ hin útlenska.

Kennari: Sigrún Berglind Ragnarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur. (Hugsanlega yrði tímum eitthvað þjappað saman eftir Eurovision-þörfum)

Lýsing: Í þessari smíðju munum við fara yfir gamlar sem nýjar Eurovision söngvakeppnir. Við munum kynna okkur stuttlega sögu keppinnar og fara yfir skemmtilegar og óvæntar upptakur sem orðið hafa í gegnum árin. Við rúllum í gegnum allskonar lög frá allskonar löndum á allskonar tungumálum og höfum gaman af. Veljum til dæmis uppáhalds atriði, alls ekki uppáhalds atriði, sniðug atriði, hræðileg atriði og svo framvegis og framvegis. Við gerumst sem sagt sjálfskipaðir dómara yfir hinu og þessu Eurovision dótari. Hugsanlega munum við standa fyrir Eurovision upptakum í matsal, og vonandi getum við endað smíðjuna á veglegu Eurovision teiti fyrir hópinn og hugsanlega fleiri.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka+ góða skapið!

Félagsvist

Kennari: Óákveðið

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur læra og spila félagsvist.

Námsmat: Virkni, áhugi og þátttaka.

Frisbígolf

Kennari: Ingvar Jónsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur læra leikreglur frisbígólfs og spila með samnemendum. Frisbígolf er einföld og skemmtileg íþrótt sem hentar öllum.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Frístund

Umsjón: Jónína Magnúsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur fá tækifæri til að kynna starfi yngri nemenda í frístund með því að dvelja þar við leik og störf. Nemendur verða hvattir og aðstoðaðir við að skipuleggja 1-2 klst. starf.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Gönguferð frá fjöru til fjalls

Kennari: Hólmfríður F. Zoega Smáradóttir

Kennslustundafjöldi: Samtals 9 klukkustundir verða nýttar í námskeiðið. Tímasetning ferða verður ákveðin að höfðu samráði við nemendur.

Lýsing: Lögð verður áhersla á hreyfingu utandyra. Farið verður í lengri og styttri göngur t.d. í Reykjadal, Geitafell og í fjöruferð. Að auki verður áhersla á sund og hjólreiðar. Nemendur þurfa að eiga góða skó og hafa aðgang að reiðhjóli. Þá verður nemendum kynnt hvaða búnaður og reglur eiga við í fjallgöngum, hjólaferðum o.s.frv.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Heilsurækt 1

Kennari: Ingibjörg Steinunn Sæmundsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Heilsa er öllum mikilvæg, regluleg hreyfing, svefn og næringarríkt mataræði eru taldir mikilvægir þættir þegar kemur að heilsu. Reglulega hreyfingu er hægt að stunda á margskonar vegu og fá nemendur að kynnst nokkrum aðferðum í þessum áfanga.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Heilsurækt 2

Kennari: Ingibjörg Steinunn Sæmundsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Heilsa er öllum mikilvæg, regluleg hreyfing, svefn og næringarríkt mataræði eru taldir mikilvægir þættir þegar kemur að heilsu. Reglulega hreyfingu er hægt að stunda á margskonar vegu og fá nemendur að kynnst nokkrum aðferðum í þessum áfanga.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Heimasíða – fréttir

Kennari: Unnur Ásbergisdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur skoða möguleika á því að búa til heimasíðu, skrifa fréttir og setja saman fréttir á heimasíðu skólans.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Húð og hár

Kennari: Karen Heimisdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur læra um umhirðu á húð og hári. Kynnt verða grundvallaratriði förðunar og einfaldar hárgreiðslur.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Hugsað um ungbarn

Umsjón: Garðar Geirfinnsson

Kennslustundafjöldi: Helgarnámskeið í 9 klukkustundir.

Lýsing: „Hugsað um ungbarn“ er jafnréttis- og forvarnarverkefni ætlað unglingum óháð kyni.

Um er að ræða grunnfræðslu til að styrkja foreldra framtíðarinnar í umönnun ungbarna.

Fræðslan tekur á ábyrgð, ákvarðanatöku, samskiptum og sjálfsmynd í tengslum við foreldrahlutverkið.

Nemendur fá ungbarnahermi með sér heim og fá reynslu af því að annast „ungbarn“ í rúman sólarhring. Þeir þurfa að finna út hverjar þarfir ungbarnsins eru. Þessi reynsla felur í sér tækifæri til að læra um umönnun ungbarna, gera mistök og leiðrétta þau án þess að það hafi áhrif á raunverulegt barn.

Námsmat: Sjálfsmat

Húsgagnasmíði

Kennari: Torfi Hjörvar Björnsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Markmið námsins er fyrst og fremst að gera nemendur sjálfstæða í verki, stuðla að vinnugleði og virðingu fyrir vinnu, þjálfá einbeitingu, iðjusemi og verkfærni. Lögð megináhersla á smíði nytsamlegra húsgagna, s.s. stóla, náttborða o.fl. Nemendur koma með hugmyndir eða finna þær á t.d. Pinterest og teikna, hanna og smíða með aðstoð kennara.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Horft og spjallað!

Kennari: Sigrún Berglind Ragnarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Í þessari smíðju munum við sem hópur horfa á ýmiskonar efni bæði gamalt og nýtt. Til dæmis tónlistarmyndbönd, spjallþætti, sjónvarpsþætti og kvikmyndir svo eitthvað sé nefnt. Síðan munum við spjalla um efnið eftir þörfum. Hvað fannst okkur? Gott? Slæm? Af hverju? Og svo framvegis.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka+ góða skapið!

Hvað er að gerast?

Kennari: Sigrún Berglind Ragnarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Í þessari smíðju verður farið yfir það sem er að gerast hverju sinni í kringum okkur hér heima sem og út um allan heim. Spjallað verður um það sem fjölmiðlarnir bjóða okkur uppá í fréttum sem og því sem samfélagsmiðlar halda að okkur alla daga. Markmiðið er að gera nemendur meðvitaðri um fréttáflutning almennt sem og þjálfá hugann í að láta ekki mata sig á hverju sem er.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka+ góða skapið!

Jóga

Kennari: Sóley Einarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Jóga- og öndunaræfingar, hugleiðsla og slökun geta m.a. dregið úr kvíða, bætt einbeitingu og róað hugann. Jóga eflir persónulega tengingu við okkur sjálf. Í valgreininni munu nemendur gera léttar jóga- og öndunaræfingar, prófa hugleiðslu og í lok hvers tíma er farið í slökun. Einnig verða gerð ýmis verkefni sem tengjast sjálfsmynd, samkennd og þakklæti. Sé jóga stundað reglulega getur það gefið okkur aukinn liðleika og styrk, betri einbeitingu, sterkari sjálfsmynd, gleði og ró.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

„Júróvísión“ hin íslenska.

Kennari: Sigrún Berglind Ragnarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur. (Hugsanlega yrði tímum eitthvað þjappað saman í takt við íslensku undankeppnina...)

Lýsing: Í þessari smiðju munum við fara yfir gamlar sem nýjar íslenskar undankeppnir í „Júróvísión“. Við munum kynna okkur sögu keppninnar og fara yfir lagaval árána. Sjá til dæmis hvaða lög hafa lifað lengst og best úr keppnunum og gerast sjálfskipaðir dómara yfir lögum í gegnum árin sem og þeim nýjustu. Ef möguleiki er á, sem og þáttaka og vilji, munum við stefna á að komast á eina undankeppni „Júróvísión“ í Reykjavík í febrúar/mars.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka+ góða skapið!

Kynfræðsla 1

Kennari: Indiana Rós Ægisdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur kynnast mannlíkamanum og þroska hans, frjósemi, barneignum, tíðarhringnum og tíðarvörum. Þeir læra um hinar ýmsu getnaðar- og kynsjúkdómavarnir og hvað skal gera ef þær klinka. Fjallað verður um kynferðislega ánægju og sjálfsfróun auk annarra umræðuefna sem nemendur munu koma með hugmyndir um.

Tjáning og umræða eru mikilvægir þættir á námskeiðinu.

Kynfræðslan er ávallt hluti af víðara samhengi þar sem málefni hinsegin- og fötlunarfræða tvinnast inn í umræðuefnið.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Kynfræðsla 2

Kennari: Indíaná Rós Ægisdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur.

Lýsing: Nemendur fá fræðslu um flóru hinseginleika og fjölbreytileika. Fjallað verður um virðingu, samskipti og sambönd, auk fræðslu um mörk og samþykki og ólíkar birtingarmyndir kynferðisofbeldis og afleiðinga þess. Nemendur fá fræðslu um klám þar sem verður fjallað um mun á klámi og kynlífi. Auk þess verður fjallað um efni sem nemendur leggja til.

Tjáning og umræða eru mikilvægir þættir á námskeiðinu.

Kynfræðslan er ávallt hluti af víðara samhengi þar sem málefni hinsegin- og fötlunarfræða tvinnast inn í umræðuefnið.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Kökuskreytingar

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur, að meðaltali

Lýsing: Nemendur baka og skreyta kökur t.d. með smjörkreml.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Matur og menning

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Kennslustundafjöldi: 1- 2 klst. yfir 6 vikur í stað 1 klst. yfir 9 vikur.

Lýsing: Matarmenning er stór hluti margra landa og þjóða sem endurspeglar sögu þeirra. Á námskeiðinu verður farið yfir matarmenningu þriggja landa, nemendur vinna stutt verkefni tengt hverju landi ásamt því að matreiða rétti sem nemendur og kennari ákveða saman.

Kennslufyrirkomulag: Aðrahverja viku verður 1 klst nýtt í fróðleik og verkefni og aðra hverja viku matreiða nemendur rétti sem tengjast viðkomandi landi í 2 klst. .
Námsmat: Áhugi, virkni, frumkvæði og þátttaka.

Málm- og silfursmíði

Kennari: Gestur Áskelsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur hanna og smíða einfalda skart- og nytjahluti úr málm. Lögð er áhersla á skapandi og sjálfstæða vinnu nemenda.

Námsmat: Virkni, áhugi og þátttaka.

NBA

Kennari: Torfi Hjörfar Björnsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Saga og upphaf NBA-deildarinnar tekin fyrir og farið yfir bestu liðin í deildinni. og gamlar stórstjörnur. Horft verður á sjónvarpsþætti Stöðvar 2 sport, Lögmál leiksins. Farið yfir liðin og leikmenn í deildinni, styrkleika og veikleika. Nemendur fjalla um uppáhalds leikmenn eða lið og kynna fyrir hinum. Gerum leikmannaskipti í „Trade machine“ o.fl. Í bland við þetta verður körfubolti spilaður úti á velli eða inni í sal.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka

Núvitund

Kennari: Helga Helgadóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Námskeið byggir á fjölbreyttum æfingum og leikjum sem styðja nemendur við að tileinka sér núvitund í daglegu lífi.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka

Nýsköpun og frumkvöðlafræði

Kennari: Guðlaug Einarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Heimurinn er fullur af áskorunum sem bíða þess eins að við leysum þær á skapandi, skemmtilegan og hugmyndaríkan hátt. Í nýsköpun og frumkvöðlafræði förum við í svokallaða „uppfinningaferð“ og lærum vinnsluferli í anda nýsköpunar. Fá hugmyndir að einhverju sem gæti bætt lífið okkar, gert heiminn að betri stað eða finnum upp eitthvað glænýtt og skemmtilegt. Þitt áhugasvið ræður ferðinni og þú vinnur því með þínar hugmyndir.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Ofur-Hugi

Kennari: Guðlaug Einarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Hvað getum við sjálf gert til að láta okkur líða sem allra best? Hvað felst í sjálfásást og jákvæðri líkamsímynd? Hver eru áhrif hugleiðslu, öndunaræfinga og kaldra baða á líkama og sál? Hvað eru sánaböð og hvaða áhrif hafa þau? Hvað er dans- og hlátur jóga? Hvaða áhrif getur tónlist haft á líðan? Hver er lækningamáttur náttúrunnar?

Í tímunum munum við einnig kynna fyrir hvert öðru smáforrit, hlaðvörp og/eða aðferðir sem miða að því að auka lífsgæði og hamingju.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Reiðhjólaviðgerðir

Kennari: Gestur Áskelsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Markmiðið er að nemendur geti leyst einfaldar reiðhjólaviðgerðir og verði fær um að sinna reglubundnu viðhaldi og hugsanlegum viðgerðum sem upp kunna að koma.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka

Pílukest

Kennari: Torfi Hjörvar Björnsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur læra leikreglur pílukests og spila með samnemendum. Pílukest er skemmtileg íþrótt sem hentar öllum.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Skólablað

Kennari: Unnur Ásbergsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur afla og vinna efni í skólablað til birtingar á heimasíðu skólans.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Skjálfti

Kennari: Anna Berglind Júlísdóttir

Kennslustundafjöldi: 36 klukkustund í undirbúning að framlagi skólans til Skjálfta.

Lýsing: Skjálftinn er hæfileikakeppni ungmenna í grunnskólum á Suðurlandi, byggður á Skrekk í Reykjavík. Nemendur búa til atriði frá grunni, þróa hugmynd, æfa, hanna búninga, förðun, hár, sjá um lýsingu og hljóðvinnslu. Atriðið endar í keppni sem fram fer að vori. Vinnan hefst eftir áramót og er stigmagnandi þungi í æfingum og undirbúningi sem nær hámarki síðustu vikur fyrir keppnina.

Í Skjálftanum er enginn látinn gera eitthvað sem hann/hún vill ekki heldur er unnið með styrkleika hvers og eins. Markmiðið með Skjálftanum er að bjóða nemendum upp á verkefni sem eflir sköpunargáfu, þjálfar þau í markvissu langvinnu hópastarfi sem styrkir sjálfsmynd einstaklinga og hefur jákvæð áhrif á skólamenningu.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Skyndihjálp 1

Umsjón: Þorsteinn Már Ragnarsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur eða helgarnámskeið í 9 klukkustundir.

Lýsing: Að þátttakendur öðlist þekkingu og færni í að beita einföldum aðferðum skyndihjálpar og geti greint einkenni algengra sjúkdóma og áverka.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Skyndihjálp 2

Umsjón: Þorsteinn Már Ragnarsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur eða helgarnámskeið í 9 klukkustundir.

Lýsing: Að þátttakendur öðlist þekkingu og færni í að beita verklegum aðgerðum í skyndihjálpar sem dæmi hnoða og blása og búa um áverka.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Spinning

Kennari: Sóley Einarsdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Spinning er hreyfiaðferð sem byggir upp aukið þol á skömmum tíma um leið og einstaklingur brennir fullt af hitaeyningum. Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Spilagerð

Kennari: Óákveðið

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Nemendur skapa sitt eigið spil með reglum og hugmyndum um útfærslu.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Sterkari út í lífið

Kennari: Helga Helgadóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Tímarnir byggjast á fjölbreyttum verkefnum, umræðum og æfingum sem efla ímyndunaraflíð, gagnrýna hugsun, núvitund, heilsu og sjálfsmynd.

Námsmat: Verkefni, virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Styrktarþjálfun

Kennarar: Anna Júlíusdóttir og Þorsteinn Ragnarsson

Kennslustundafjöldi: 1 x 2 í viku, allan veturinn

Lýsing: Styrktarþjálfun er mikilvægur þáttur í íþróttum og annarri líkamlegri hreyfingu fyrir ungt fólk. Sýnt hefur verið fram á að ávinningur styrktarþjálfunar hjá börnum og unglingum er mikil og má þar nefna jákvæð áhrif á hjarta- og æðarkerfi, beinþéttni, andlega þætti og góð langtímaáhrif á heilsu. Valgreinin gagnast öllum nemendum, m.a. þeim sem langar að taka þátt í Skólahreysti.

Námsmat: Virkni, áhug, frumkvæði og þátttaka.

Tálgun og útskurður

Kennari: Torfi Hjörvar Björnsson

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Kennd eru grunnatriði við útskurð og tálgun í tré, beiting útskurðarjárna, tálgunarhnífa og viðhald bits í þeim. Kynnt eru efni og áhöld, farið í mikilvægi teikninga og kennt hvernig færa á mynstur af teikningu yfir á tré. Farið verður í annarsvegar tálgun á nokkrum hlutum s.s. smjörhnífum, bátum og dýrum. Í útskurði verður farið í að skera og höggva út stafi og mynstur í tré.

Námsmat: Virkni, áhugi, frumkvæði og þátttaka.

Umhirða gæludýra

Kennarar: Karen Hrund Heimisdóttir

Kennslustundafjöldi: 1 klukkustund á viku í 9 vikur

Lýsing: Markmiðið er að nemendur kynni sér hvað felst í velferð og heilbrigði gæludýra með góðri meðferð, umhirðu og aðbúnaði.

Námsmat: Virkni, áhug, frumkvæði og þátttaka.