

Valgreinar haust 2024

8. - 10. bekkur



**Varmahlíðarskóli
haust 2024**

Námsval á haustönn 2024

Nemendur í 8. – 10. bekk.

Ágætu nemendur, foreldrar og forsjáraðilar.

Í þessu hefti er að finna upplýsingar um þau valnámskeið sem í boði verða haustið 2024.

Hér er að finna lýsingu á valgreinum. Nemendum hefur verið send könnun þar sem þeir velja fyrir haustönn.

Valið fer þannig fram:

- Nemendur fá sendan tölvupóst á sitt skólanetfang. Þar opna þeir valblað og velja fyrir hvern vikudag.
- Nemendur velja í fyrsta vali það sem efst er á óskalistanum og svo koll af kolli.
- Hver nemandi þarf að velja eina verkgrein og eina listgrein á skólaárinu.

Mánudagur kl. 12:40-14:00 8. - 10. bekkur	Miðvikudagur kl. 12:40-14:00 8. - 10. bekkur	Fimmtudagur kl. 12:40-14:00 8. - 10. bekkur
Almenn matreiðsla TRB Hámark 12	Árshátíð IOL Einungis fyrir 10. b.	Almenn matreiðsla TRB Hámark 12
Málsmíði TA Hámark 5	Hár, húð og förðun ALG (sama efni og í fyrra)	Íþróttaval SÓS
Skólahreysti SHE	Hönnun og smíði ÞHJ Hámark 12	Málsmíði TA Hámark 5
	Málsmíði TA Hámark 5	Textíll ÞH Hámark 12

LÝSING Á NÁMSKEIÐUM

Almenn matreiðsla

Kennari: Thelma Rán Brynjarsdóttir

Markmið: Nemendur þjálfast í almennri matreiðslu og bakstri. Geti tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð, samvinnu, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu. Kynnast ýmsum tegundum hráefnis og nýti það sem best.

Viðfangsefni: Súpugerð og eftirrættir. Fiskrættir, kjúklingarættir, pastarættir, smárættir og bakstur. Ekki reiknað með bóklegum tímum en fléttað verður inn í verklega hlutann, næringarfræði, matvælafræði, hreinlæti og fróðleik um heilbrigðan lífsstíl.

Námsmat: Símat og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi, samskiptum og frágangi.

Málmsmíði

Kennari: Torfi Arnarson

Helstu markmið og viðfangsefni:

Nemendur fá að kynna grunnatriðum í málmsmíði. Fá æfingu í því að beita verkfærum, að mæla efni og að sníða það til. Fá að spreyta sig á því að lagfæra hluti og að smíða hluti. Fræðast einnig um virkni véla og fá að taka þær í sundur og skoða mismunandi eðli og virkni tvígangis- og fjórgangisvéla.

Námsmat: Leiðsagnarmat í tímum og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi og samskiptum.

Skólahreysti

Kennari: Sigurlína Hrönn Einarsdóttir

Helstu markmið og viðfangsefni:

- Stöðvaþjálfun og skólahreystiprautirnar reyndar reglulega.
- Farið er í styrktaræfingar fyrir alla vöðvahópa líkamans.
- Fræðsla um þol, kraft og styrk.
- Leikir eru fléttaðir inn í hvern tíma í upphitun.
- Fræðsla um vöðvana, hlutverk, æfingar og teygjur.
- Fræðsla um púlsmælingar og hvernig er hægt að nýta hann í þjálfun.
- Teygjur og slökun í lok tíma þar sem nemendur fá að stjórna til skiptis.

Námsmat: Símat og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi og samskiptum.

Íþróttaval

Kennarar: Sveinbjörn Óli Svavarsson

Helstu markmið og viðfangsefni:

- Allar algengustu hópíþróttagreinar teknar fyrir
- Farið í grunnæfingar líkamsræktar, stöðvaþjálfun og lært á tæki í tækjasal
- Þjálfraeðihugtök skýrð svo sem þol, styrkur, snerpa, og liðleikaþjálfun.
- Lífeðlisfræði kynnt. Hvað gerist í líkamanum við ýmsar tegundir þjálfunar?
- Aðeins komið inn á líffærafræði.
- Farið í púls, hvað það er, hvernig hann breytist, hvað gerist við þolþjálfun í líkamanum og hvernig má æfa eftir púls. Prófað að taka púls og reikna út æfingapúls.
- Liðleikaæfingar og liðleiki, farið í verklega og bóklega.
- Að nemendur geri sér grein fyrir því að mataræði og hvíld hafa áhrif á líkamlega getu í líkamsrækt.
- Nemendur öðlist þekkingu á almennri hreysti og ýmsu tengdu virkni líkamans, fjöllum einnig um næringarfræði og mítur.

Námsmat: Símat og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi og samskiptum.

Árshátíðarval

Kennari: Íris Olga Lúðvíksdóttir

Helstu viðfangsefni: Að undirbúa og setja upp árshátíð unglíngastígs. Það felst m.a. í leiklistaræfingum; hönnun og val á búningum, förðun og sviðsmynd og lýsingu; og markaðssetningu á sýningunni.

Helstu markmið:

- Að nemendur þjálfí og nái nokkrum tókum á:
 - framsögn og raddbeitingu
 - tjáningu
 - uppbyggingu að persónusköpun
 - túlkun á persónu
 - ögun og vinnubrögðum í leikhúsi
 - samvinnu við uppsetningu verks

Námsmat: Símat í tímum, virkni, áhugi og hugmyndaauði.

Hárgreiðsla, húð og förðun

Kennari: Anna Lilja Guðmundsdóttir

Helstu markmið:

- Nemendur kynnast umhirðu hársins, mismunandi hárgreiðslum og hvernig hægt er að nýta ýmis áhöld, krullujárn, sléttujárn, keilujárn og annað.
- Notast við pinterest og youtube fyrir sniðugar hugmyndir af greiðslum og fléttum.
- Farið yfir umhirðu húðar, mikilvægi þess að nota réttar vörur fyrir húðina.
- Farið yfir hár- og förðunarsöguna í tímabilum.
- Nemendur æfa sig á hver öðrum eða með módelhausum.

Á haustönn hefst undirbúningur fyrir árshátíð unglíngastígs. Valhópurinn í Hárgreiðslu, húð og förðun sér alfarið um undirbúning og skipulag fyrir í hár og förðun fyrir leikritið.

Á vorönn hefst undirbúningur fyrir árshátíð yngsta og miðstígs. Valhópurinn í Hárgreiðslu, húð og förðun sér alfarið um undirbúning og skipulag fyrir leikritið í hár og förðun

Námsmat: Símat og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi og samskiptum.

Hönnun og smíðar

Kennari: Þuríður Helga Jónasdóttir

Helstu markmið: Nemendur læri að vinna með hugmynd og teikna í mælikvarða svo hægt sé að smíða. Nemendur nýti sér verkfæri og aðstöðu í smíðastofu á ábyrgan hátt. Nemendur læri grundvallaratriði í sketchup teikniforriti.

Viðfangsefni: Nemendur hanna, teikna og smíða borðlampa og nota til þess timbur úr stofunni eða skóginum eða annað efni í samráði við kennara. Velja þarf form, samsetningu og yfirborðsmeðferð. Eftir að borðlampinn er tilbúinn er hægt að velja að smíða hlut að eigin vali í samráði við kennara. Þeir nemendur sem þegar hafa gert lampa velja sér annað verkefni í samráði við kennara.

Námsmat: Símat þar sem metin er vinnusemi og frumkvæði 50%. Vinnubrögð og verkefnaskil 50%

Textílmennt (endurnýting, fatasaumur og blandaðar textílaðferðir)

Kennari: Þyrey Hlífarsdóttir

Helstu markmið og viðfangsefni:

Að nemendur:

- Skipuleggi eigin vinnuferli út frá hugmyndavinnu, umræðum og stöðugu mati á eigin vinnu.
- Læri að beita réttum vinnubrögðum og meðhöndla áhöld, verkfæri og vélar af öryggi.
- Kynnist sjálfbærni og endurnýtingu í textílmennt og læri hvernig hægt er að endurnýta textílefni.
- Þekki fjölbreytt vinnubrögð í textílmennt.
- Læri að lesa og vinna eftir uppskriftum.

Dæmi um viðfangsefni, bundið val: Endurnýting, vélsaumsverkefni, val um að gera flík eða nytjahlut sem unnin er úr endurnýtanlegum efniviði. Þrjón, flík eða nytjahlutur þrjónað eftir uppskrift.

Dæmi um viðfangsefni, val: fatasaumur að eigin vali, t.d. leggings, peysa, buxur, kjóll, barnaföt, smíðasvunta, húfa, náttbuxur, stuttermabolur. Önnur viðfangsefni t.d. púðar, dúkar, töskur, vögguset, ípadhulstur, teppi, þrjón, hekl-/útsaumur.

Námsmat: Leiðsagnarmat í tímum og vinnueinkunn sem byggist á virkni í tímum, sjálfstæði, frumkvæði, vinnusemi og samskiptum.