

# Álfhólsskóli



## Valgreinalýsingar

9. og 10. bekkur

Gildir fyrir vorið 2018

## Efnisyfirlit

Ágæti nemandi	4
Almennt um valið og valgreinar	4
Að flýta sér í námi	5
Mat á námi utan skólans	5
Valgreinar í boði vorið 2018 fyrir 9. og 10. bekk.	5
Félagsgreinar	5
Kvikmyndir og saga þeirra (KVI 1A2)	5
Félagsmálafræði (FÉL 1A1)	6
Hagnýt þekking eftir útskrift (HPÚ1A2) (survival skills)	6
Heimspeki (HEM 1A1)	7
List- og verkgreinar	7
Glerlist (GLE 1A2)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hársnyrting (HÁR1A2):	7
Heimilisfræði I (HEI 1A2, 1B2 og 1C2)	7
Sjálfsvörn - strákar(SFV1A1) og stelpur (SFV1A1)	8
Myndlist (MYN 1A2)	8
Leikskólaval (LEK 1A2)	9
Ævintýralandið (ÆVI 1A2) Unnið með nemendur í Dægradvöl	9
Tíska og hönnun (TOH 1A2)	9
Íþróttir og hreyfing	10
Íþróttaval (ÍÞR 1A1 og ÍÞR1B1)	10
Skólahreysti (SKÓ 1A1)	10
Zumba (ZUM(1A1)	11
Stærðfræði, forritun og náttúrufræðigreinar	11
Stærðfræði 2x3 (STÆ 103)	11

Verkleg náttúrufræði (NÁT 1A2)	11
Forritun (FOR 182)	11
Aðrar greinar	12
Skák (SKÁ 1A1)	12
Mat á námi utan skólans (MAT1A2)	12

## Ágæti nemandi

Þessi bæklingur inniheldur stuttar lýsingar á þeim valáföngum sem eru í boði fyrir vorönnina 2018. Í sumum tilfellum er kennari tilgreindur við valáfangana en í öðrum ekki. Hvort sem kennari er tilgreindur eða ekki þá geta orðið breytingar varðandi kennara þegar stundatöflugerðin fer fram eftir valið.

Þegar þú velur valáfanga í frjálsu vali þá er mikilvægt að val þitt miðist við styrkleika þína og áhugasvið en ekki hvað aðrir bekkjarfélagar eða vinir gera. Tilgangur frjálsa valsins er nefnilega að gefa þér tækifæri til að velja þér eitthvað sem þú hefur áhuga á.

Valið fer fram rafrænt og mikilvægt að þú fylgir öllum leiðbeiningum við útfyllingu á valblaðinu. Gangi þér vel.

## Almennt um valið og valgreinar

Nemendur í unglingadeild hafa, samkvæmt viðmiðunarstundaskrá aðalnámskrá kennslutíma sem nemur 37 kennslustundum á viku og er þá miðað við 40 mínútna kennslustundir. Álfhólsskóli skvætur kennsluna almennt í 60 mínútna kennslustundum og er eina undantekningin umsjónartíminn sem er 40 mínútur. Það þýðir að nemendur hafa 24 klukkustundir í stundatöflu auk umsjónartímans.

**Nemendur í 9. og 10. bekk velja 3 klukkustundir í frjálsu vali.**

Framboð valgreina er mismunandi á hverju ári. Nemendur velja þær greinar sem þeir hafa mestan áhuga á og síðan aðrar greinar til vara. Því miður er ekki alltaf hægt að verða við óskum allra en takmarkaður fjöldi kemst í hvern hóp og jafnframt þarf ákveðinn fjölda í hóp til að unnt sé að setja hann í kennslu. Mjög mikilvægt er að valið sé vel ígrundað svo ekki þurfi að gera breytingar eftir að stundatöflur hafa verið gerðar fyrir hvern og einn.

Allir valáfangar fá nú númer, t.d. HE1A2 eða HE1B2 þar sem HE1 er skammstöfun fyrir heimilisfræði, talan 1 segir að þetta sé byrjunaráfangi og talan 2 í sjötta sæti vísar til þess að hann sé kenndur í 2 klukkustundir á viku. Bókstafirnir A, B osfrv. eru síðan til að aðgreina mismunandi áfanga/hópa sem eru grunnáfangar. Á sama hátt fá framhaldsáfangar töluna 2 í fjórða sæti, sem dæmi fengi framhaldsáfangi í heimilisfræði heitið HE1A2.

Lesið þennan bækling vel og athugið sérstaklega hversu margar stundir áfanginn er kenndur og hvort áfanginn er bæði fyrir nemendur í 9. og 10. bekk. Einstaka áfangar eru einungis í boði fyrir annan árganginn. Einnig þarf að skoða hvort einhverjar forkröfur eru fyrir valáfangann. Jafnframt er gott að kynna sér upplýsingar um námsbrautir og inntökuskilyrði í framhaldsskóla á [www.menntagatt.is](http://www.menntagatt.is). Námsráðgjafar, kennarar og stjórnendur aðstoð nemendur og foreldra.

**Allir nemendur í 9. og 10. bekk eiga að velja 3 klukkustundir í (4,5 kennslustundir) sem aðalval og síðan einnig áfanga sem fyrsta varaval og annað varaál.** Samhliða þessum bæklingi er gefin út sérstök tafla sem sýnir hvaða daga einstaka valgreinaáfangar eru kenndir og tímasetning innan dagsins.

**Valið fer fram rafrænt og fer fram í skólanum en mikilægt að áður en að því kemur hafi nemendur og foreldrar rætt saman um valið. Vorið 2018 eru valgreinar kenndar eftir hádegi á þriðjudögum og fimmtudögum.**

**Athugið sérstaklega:**

*Þeir nemendur sem voru í STÆ1A3 á haustönn og standast áfangann með fullnægjandi árangri eiga að velja framhaldsáfangi sem kenndur verður í MK á vorönn. Tímasetningar á hvenær áfanginn verður kenndur liggja ekki fyrir en það verður þrisvar í viku eftir hádegi. Þessir nemendur velja ekki annað val.*

## **Að flýta sér í námi**

Nemendur sem hyggjast ljúka grunnskóla á skemmri tíma en sem nemur skólaskyldu þurfa að hafa sótt um það **eigi síðar en við lok 8.bekkjara**. Forsenda slíkrar heimildar er að nemandinn standi almennt það vel í öllum námsgreinum að yfirgnæfandi líkur séu á að hann geti lokið öllu grunnskólanámi á skemmri tíma.

Forráðamenn sækja um slíka undanþágu hjá skólastjóra sem leitar umsagnar innan skólans um námsstöðu nemandans.

## **Mat á námi utan skólans**

Nemandi sem stundar umtalsverða þjálfun hjá viðurkenndu íþróttafélagi undir handleiðslu þjálfara eða stundar viðurkennt nám t.d. í tónlist utan skólans **þá getur viðkomandi sótt um** að fá það metið á mótí öðrum tveggja áfangi í frjásu vali. Sem dæmi um mat þá er hefðbundin þjálfun í handbolta/fótbolta sem er á bilinu 4 – 7 klst. á viku metin á mótí 2 klst í frjásu vali. Sama gildir um þátttöku í Skólahljómsveit Kópavogs eða sambærilegu námi.

## **Valgreinar í boði vorið 2018 fyrir 9. og 10. bekk.**

**Athugið: Kennari áfangi getur breyst í einhverjum tilvikum fyrir upphaf haustanna.**

## **Félagsgreinar**

### **Kvikmyndir og saga þeirra (KVI 1A2)**

*Fyrir hvern:* 9.bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Eiríkur Ólafsson

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara í samvinnu við nemendur.

*Markmið:* Að nemendur þekki meginatriði í sögu kvikmyndagerðar.

*Lýsing:* Íslenskar og erlendar kvikmyndir verða skoðaðar og farið yfir sögu kvikmyndagerðar. Reynt að hafa kvikmynda valið fjölbreytt og í samráði við nemendur. Farið yfir sögu kvikmynda í heiminum og sérstaklega litið til sögu íslenskrar kvikmyndagerðar og erindi lögð fyrir um þróun kvikmyndagerðar. Margs konar kvikmyndaform skoðuð. Sérstök áhersla lögð á að njóta kvikmynda og auka skilning á þeim sem listformi.

*Námsmat:* Nemendur gera grein fyrir þeim kvikmyndum sem þeir sjá og skrifa stutta ritgerð um eina.

## Félagsmálafræði (FÉL 1A1)

*Kennari:* Í samvinnu við Pegasus.

*Fyrir hvern:* 9. og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Markmið:* Þjálfun í þátttöku og skipulagningu á félagsstarfi.

*Lýsing:* Nemendur í félagsmálafræði taka þátt í að skipuleggja félagsstarf vetrarins í samvinnu við nemendaráð og starfsmenn félagsmiðstöðvarinnar. Nemendur í félagsmálafræði munu skiptast á að bera ábyrgð á skemmtunum, og öðrum uppákomum. Það er einnig hlutverk nemenda í félagsmálafræðinni að virkja sem flesta unglinga til starfa. Unglingalýðræði skal í hávegum haft, en það er leið til að tryggja áhrif unglinganna á starfið, það er að efla virkni þeirra, þátttöku og ábyrgð í starfinu.

Unglingalýðræði er svar við ábyrgðar- og áhrifaleysi unglinga í nútímasamfélagi. Það byggir á þeirri forsendu að hin óvirku hlutverk sem unglingar hafa fengið í dag samsvari ekki þroska þeirra og getu. Í stað þess að vera óvirkir þiggjendur þá verði unglingar virkir þátttakendur í stjórnun og skipulagi sinna mála og taki ákvarðanir jafnt sem ábyrgð.

## Hagnýt þekking eftir útskrift (HPÚ1A2) (survival skills)

*Kennari:* Arnoddur Magnús Danks

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 3 kennslustundir á viku (2 klst.).

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Markmið:* Að nemendur öðlist dýpri og meiri þekkingu á hvað þeir geta búist við að loknu námi, eins og hvernig sækir maður um vinnu á netinu, hvernig fer atvinnuviðtal fram, hver er munurinn á milli starfsnáms og bóklegs náms og hvernig veit ég hvað hentar mér? Að fylla í eyðurnar þegar kemur að þekkingu nemenda á hvernig samfélagið virkar og hvað það þýðir að vera fullgildur og fullorðinn borgari á Íslandi, réttur einstaklingsins og skyldur. Hvað er lýðræði, hvaða skyldur hefur samfélagið gagnvart einstaklingnum og hvaða skyldur hefur einstaklingurinn gagnvart samfélaginu – borgaravitund.

*Námsfyrirkomulag og námsaðlögun:*

Í byrjun er námskeiðið byggt á fyrirlestrum, kennslumyndböndum og umræðum í tímum þar sem farið er yfir þá þætti sem nauðsynlegt er að vita þegar að grunnskólanámi líkur, hvað þau vita nú þegar og hvaða þekkingu skortir. Horft á fréttabrot, heimildarmyndir ofl. Seinni hluti námskeiðsins er verklegur þar sem er notast við hlutverkaleiki og nemendur fylla út ferilskrá (CV) og fylla út starfsumsókn og fara í starfsviðtal.

*Námsmat og námsmatsaðlögun*

Mat byggist á fjórum hlutum:

- ✚ Jafningjamat - Nemendur meta vinnu í hópastarfi og hvort og hvernig markmiðunum hefur verið náð.
- ✚ Sjálfsmat - Nemendur meta eigin vinnu og rökstyðja einkunn.
- ✚ Símat - Mat kennara á vinnu nemenda, umgengni og hegðun í tímum.
- ✚ Verkefnamat - Verkefni yfirfarin og metin út frá lykilhæfniviðmiðum aðalnámskrár: þ.e. tjáning og miðlun, skapandi og gagnrýnin hugsun, sjálfstæði og samvinna, nýting miðla og upplýsinga og ábyrgð nemenda á eigin vinnu og framför.

## Heimspeki (HEM 1A1)

*Kennari:* Eiríkur Ólafsson

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Kennt:* 1 klukkustund á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Markmið:* Að nemendur kynnist heimspekilegri hugsun.

*Lýsing:* Nemendur munu fá þjálfun í heimspekilegri rökræðu og munu takast á við fjölmörg viðfangsefni daglegs lífs með heimspekilegum aðferðum. Örfá dæmi um viðfangsefni námskeiðsins eru: Hver er tilgangur lífsins? Hvers vegna skammast maður sín? Hvað er siðfræði og hversvegna búa ólíkir menningarheimar við ólíkt gildismat og því ólíka siðfræði? Hvað verður um mann þegar maður deyr? Hvað er fegurð? Heimspeki dagsins í dag, og hvernig birtist hún okkur í tímaritum, sögubókum og kvikmyndum? Er eitthvað heimspekilegt að finna í fari nemenda á göngum skólans? Hvað er rétt og rangt og af hverju hefur það breyst í gegnum söguna og er rétt og rangt allstaðar það sama í heiminum? Hvernig færir maður góð rök fyrir máli sínu?

*Námsmat:* Kennsla fer fram í formi stuttra fyrirlestra og umræðna. Ekki er tekið próf í heimspeki en námsmat byggist á verkefnavinnu og þátttöku í kennslustundum.

## List- og verkgreinar

### Hársnyrting (HÁR1A2):

*Kennari* Kristín P Jóhannsdóttir

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Netíð, bækur, hárgreiðsluáhöld.

*Markmið:* Að nemendur læri að hugsa að um hárið sitt, gera einfaldar greiðslur og fræðast um hártísku.

*Lýsing:* Kennsla á hártísku ýmissa tímabila. Nemandinn fær þjálfun í umhirðu hársins, kynningu á hvernig efni eru best fyrir hárið og hvað eigi að forðast. Nemandinn fær þjálfun í að gera tiskugreiðslur í hár, bæði hversdags og spari. Kennt verður á ýmis tól og efni til notkunar á greiðslum.

### Heimilisfræði I (HEI 1A2, 1B2 og 1C2)

*Kennari:* Hafdís Erla Baldvinsdóttir og Rósa Þuríður Þorsteinsdóttir

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Heimilisfræði I og II (Ýmsir höfundar). Af bestu lyst (Manneldisráð, Hjartavernd ofl.) Ljósritað efni frá kennurum.

*Markmið:* Markmiðið með valinu er vekja áhuga unglunga á matreiðslu.

*Lýsing:* Aðallega verkleg viðfangsefni. Rifjuð upp undirstöðuatriði við matreiðslu. Nýungar í matargerð sem henta ungu fólki. Þjóðlegir réttir frá ýmsum löndum ásamt hefðbundinni matreiðslu. Farið verður í að breyta og laga uppskriftir samkvæmt þörfum einstaklinga og nútíma markmiðum. Tölvuforrit notað við fæðuútreikning.

## Sjálfsvörn - strákar(SFV1A1) og stelpur (SFV1A1)

*Kennari:* Arnoddur Magnús Danks

*Fyrir hvern:* 8. bekk

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* Vorönn, 1,5 kennslustundir á viku (1klst.)

*Námsefni:* Ýmis kennslumyndbönd, útskýringamyndir fyrir líkamstöður ofl. Útprentað efni frá kennara.

*Námsfyrirkomulag og námsaðlögun:* Tai Chi og Chi Kung æfingar notaðar til upphitunar þar sem unnið er markvisst í að efla innra og ytra jafnvægi, þ.e. jafnvægi líkama og sálar.

*Farið í sjálfsvarnartækni með nemendum þar sem unnið er í þörum eða litlum hópum þegar áliður á önnina þar sem ýmis tækni er æfð til þrautar til að efla sjálfvirka varnir einstaklingsins (líkamsminni).*

*Hlutverkaleikir þar sem nemendur geta sett sig í spor árasaraðila og fórnarlambis í öruggu umhverfi.*

*Námsmat og námsmatsaðlögun.* Mat byggist á þremur hlutum:

- ✚ Jafningjamat - Nemendur meta vinnu í hópastarfi og hvort og hvernig markmiðunum hefur verið náð.
- ✚ Sjálfsmat - Nemendur meta eigin vinnu og rökstyðja einkunn.
- ✚ Símat - Mat kennara á vinnu nemenda, umgengni og hegðun í tímum.

**ATH:** Ætlast er til að nemendur mæti í þægilegum fötum sem þau geta hreyft sig og sem hlífir. T.d. Jogging buxur og peysa.

## Hönnun og smíði (HÖN 1A2) *Kennari:* Árni Jónsson

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Lýsing:* Unnin verkefni úr málmum og gleri. Boðið verður uppá ýmsar vinnuaðferðir í málmum eins og tinkveikingu og silfurkveikingu sem eru grundvallaraðferðir í málmum. Miðast verkefni við skartgrip og einnig minni hluti úr málmum. Dæmi: Kertaslökkvari, armbönd, beltissylgjur, bindisnælur o.fl.

Einnig verða aðrar samsetningaraðferðir kynntar eins og hnoðun og hugsanlega rafsuða. Vinnuaðferðir í gleri verða einnig kynntar eins og steint gler og glerbræðsla. Einnig er nemendum heimilt að smíða og hanna sína eigin skartgrip. Verkefni eru að mestu valin með tilliti til nemendahóps. Verkefni miðast við hæfni og getu nemenda. Dæmi um verkefni: Bókahillur, skrauthillur, skápar, margs konar smáhlutir, svo sem skálar, lampar og kertastjakar. Formaðir hlutir, svo sem borð, einfaldir stólar, kollar og margt fleira.

## Myndlist (MYN 1A2)

*Kennari:* Ingibjörg Ólafía Ólafsdóttir

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Tæki og tól, penslar, akríllitir, handbækur um efnið, Listasaga frá hellalist til 1900, efni af veraldarvefnum, skissubækur, kol, blý og fl.

*Markmið:* Að nemendur auki við sig þekkingu og færni í myndlist.

*Lýsing:* Myndlistarval er fyrir þá sem hafa gaman af sköpun. Menn þurfa ekki að vera listamenn heldur einungis að njóta og hafa gaman að því að teikna og mála. Farið í grundvallaratriði í



blýantsteikningum. Mála með akríl og vatnslitum. Verkefni valin í samráði við kennara. Hér fær nemandi tækifæri til að láta sköpunargáfu sína og sköpunargleðina njóta sín.

Nemendur haldi skissubók. Heimsókn á listasöfn.

Nemendur velji í samráði við kennara viðfangsefni sem þeir vilja öðlast meiri hæfni í. Þeir fái tíma og svigrúm til þess að vinna út frá eigin hugmyndum og þróa þær áfram.

### **Leikskólaval (LEK 1A2)**

*Fyrir hvern:* 9. og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Markmið:* Nemendur taka þátt í leik og starfi leikskólabarna og fá góða sýn á starfsemi leikskólans og kynnst hugmyndafræðinni sem hver leikskóli vinnur eftir.

*Lýsing:* Nemendur vinni með börnum og taki þátt í kennslu og umönnun undir leiðsögn leikskólakennara. Áður en leikskólaval hefst fá nemendur kynningu á þeirri hugmyndafræði sem hver leikskóli vinnur eftir. Getur nemandi komið með ósk um val á leikskóla út frá áhugasviði sínu. Rifjaðir eru upp ýmsir leikir og farið yfir vinnureglur sem gilda í leikskólum. Námsmat byggist mikið á ástundun.

### **Ævintýralandið (ÆVI 1A2) Unnið með nemendum í Dægradvöl**

*Kennari:* Sigríður Ólafsdóttir

*Fyrir hvern:* 8. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Lýsing:* Nemendur skipuleggja ÆVINTÝRAHEIM fyrir yngri nemendum í Dægradvöl: Nemendur í Dægradvöl/vali byrja á því að fá kynningu á starfsháttum í Dægradvöl og fá tíma til að undirbúa þau verkefni og koma með sínar hugmyndir sem þeir hafa áhuga á að vinna með nemendum í Dægradvöl. Nemendur fá aðstoð frá kennara sem heldur utanum valið.

Ýmsar hugmyndir eru til eins og:

- Leiklist og söngur (setja upp dans og söngleik)
- Spila ýmis skemmtileg spil Alías og fl.
- Bakstur
- Teikna og mála
- Föndur, smíði
- Íþróttir, jóga, hugleisla og slökun
- Fara í göngufer niður í dal með nesti
- Hugmyndir nemenda 😊

Námsmat byggist mikið á ástundun.

### **Tíska og hönnun (TOH 1A2)**

*Kennari:* Hildigunnur Jónsdóttir

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Er valið af kennara og nemendum og er leitast við að virkja frumkvæði nemenda í vali verkefna í samráði við kennara.

*Markmið:* Þetta valfag er fyrir nemendur sem vilja læra meira um tísku og hönnun fatnaðar. Kennarinn er lærður kjólameistari og fatahönnuður og hefur starfað sem slíkur. Áhersla er lögð á að hanna einfalda flík og búa hana síðan til. Nemendur kynnast grunnatriðum í máltöku og sniðavinnu. Einnig er lögð áhersla á endurnýtingu og sjálfbærni.

*Kennslufyrirkomulag og námsmat:* Kennsluaðferðirnar eru fjölbreyttar en rík áhersla lögð á sjálfstæða vinnu. Meginviðfangsefni kennara er að vekja áhuga nemenda, virkja þá og vera þeim til aðstoðar eftir þörfum. Námsmatið er að mestu símat, fylgst er með vinnu nemenda með tilliti til frumkvæðis, virkni, verklags, vinnubragða, ástundunar og sjálfstæði í vinnu.

## Íþróttir og hreyfing

### Íþróttaval (ÍÞR 1A1 og ÍÞR1B1)

*Kennarar:* Íþróttakennarar

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 1 klukkustund á viku.

*Námsefni:* Ekkert bóklegt efni er kennt en stuðst er við bókina, Þjálfun, heilsa og vellíðan.

*Markmið:* Að nemendur finni sér íþrótt eða hreyfingu sem höfðar til þeirra og kemur til með að nýtast þeim til framtíðar.

*Lýsing:* Nemendum býðst viðbót við almenna íþróttakennslu þar sem frekari íþróttþjálfun fer fram. Íþróttamót skipulögð og framkvæmd. Stefnt er á að kynna hinar ýmsu íþróttagreinar m.a. með því að heimsækja íþróttafélög og aðra aðila sem bjóða upp á heilsurækt.

Áhersla er á almenna hollustu og heilbrigði, er á frumkvæði og samvinnu, er á fjölbreytta og alhliða líkamsrækt.

### Skólahreysti (SKÓ 1A1)

*Kennarar:* Íþróttakennarar

*Fyrir hvern:* 9. bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 1 klukkustund á viku.

*Námsefni:* Ekkert bóklegt efni er kennt en stuðst er við bækurnar, Þjálfun, heilsa og vellíðan sem og hreyfingafræði.

*Markmið:* Markmiðið með greininni er að bæta líkamlega hreysti nemenda með þol-, þrek- og liðleikaæfingum.

*Lýsing:* Notuð er stöðvarþjálfun, skólahreysti (svipaðar æfingar), teygjuhringir o.fl. Nemendur sem ætla sér árangur í greininni verða einnig helst að stunda æfingar í öðrum þeim íþróttagreinum em nýtast greininni eða á líkamsræktarstöðvum, s.s. með spinning, hlaupum, styrktaræfingum o. fl.

## Zumba (ZUM(1A1))

*Kennari:* Elísabet Ósk Stefánsdóttir

*Forkröfur:* Engar

*Kennt:* 1 klukkustund á viku

*Markmið og kennsla:* Zumba er skemmtilegt og krefjandi þolæfingarprógram þar sem nemandinn styrkir og liðkar líkamann í takt við suðræna og alþjóðlega tónlist. Lagt er upp með fjöruga tónlist með hröðum eða hægum takti þar sem dansað og sungið er með. Í lok tímans er farið í slökun og liðkandi æfingar. Allir geta tekið þátt á sínum forsendum.  
*Námsmat:* Byggir á ástundun og virkni.

## Stærðfræði, forritun og náttúrufræðigreinar

### Stærðfræði í MK (STÆ 2X3)

Stærðfræði á öðru þrepi framhaldsskóla.

*Kennari:* Kennarar MK

*Fyrir hvern:* **Fyrir þá sem ljúka STÆ1A3 á haustönn**

*Forkröfur:* **Eingöngu ætlað þeim sem síðan taka STÆ á öðru þrepi í MK á vorönn.**

### Verkleg náttúrufræði (NÁT 1A2)

*Kennari:* Hallgrímur Geir Gylfason, Kolbrún Gísladóttir, Þorfinnur Hannesson

*Fyrir hvern:* 9 og 10. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

*Námsefni:* Ljósrit og fræðslumyndir.

*Markmið:* Gefa innsýn í vísindaleg aðferð, þjálfa verklega færni og auka áhuga á náttúrufræði

*Lýsing:* Í náttúrufræðivali er farið dýpra í valda þætti námsefnisins en í kjarna. Fjallað verður um þætti úr sögu vísinda, t.d. með því að horfa á fræðslumyndir og kvikmyndir. Vinna nemenda felst í að vinna í hópum, m.a. að verklegum æfingum/tilraunum, t.d. nákvæmar mælingar, krufning og búa til gæðaklístur.

Einnig verður unnið með *Sunflower* kennsluforritið að einhverju marki.

### Forritun (FOR 182)

*Kennari:* Freydís Aradóttir

*Fyrir hvern:* 8. bekk.

*Forkröfur:* Engar.

*Kennt:* 2 klukkustundir á viku.

Markmið:

Að nemendur

- fái tækifæri til að kynna sér forritun og hvernig/hvar hún er notuð
- Læri grunnatriði forritunar
- Tileinki sér lausnamiðaða og skapandi hugsun

Námsefni: Aðallega efni af veraldarvef og smáforrit í spjaldtölvum. Einnig verður eitthvað unnið með tækjaforritun svo sem Lego EVE3.

## Aðrar greinar

### Skák (SKÁ 1A1)

*Kennari :* Lenka Ptacníkova

*Fyrir hvern:* 8.bekk, 9.bekk og 10. bekk.

*Forkröfur:* Að nemendur kunni mannganginn.

*Kennt:* 1 klukkustund á viku.

*Námsefni:* Valið af kennara.

*Markmið:* Að auka þekkingu á skáklistinni og bæta færni nemenda í skák.

*Lýsing:* Kennslufyrirkomulag verður í formi stuttra fyrirlestra þar sem ýmis hugtök og heiti verða útskýrð, farið yfir skákir sterkra skákmanna o.fl. Þrautalausnir þar sem nemendur fá í hendur hefti samin af SRT, og sem skiptast í fimm getustig. „Verklegur“ hluti þar sem nemendur tefla hver við annan, auk þess sem til greina kemur að skipuleggja keppnir við aðra skóla og nemendur koma til með að keppa fyrir hönd skólans í hinum ýmsu skólamótum.

### Mat á námi utan skólans (MAT1A2)

*Fyrir hvern:* 9. og 10. bekk

Þennan áfanga velja þeir sem óska eftir að skipuleg íþróttþjálfun með íþróttafélagi, nám í tónlistarskóla, Skólahljómsveit Kópavogs eða eitthvað samsvarandi verði metið í stað valgreinar innan skólans.

Miðað er við að slíkt nám/þjálfun þurfi að vera a.m.k. 4 – 7 klst. á viku til að vera metið.

Sé um að ræða íþróttþjálfun/nám sem er mun umfangsmeira er hægt að óska eftir að það sé metið sem tveir áfangar. Um slíkt þarf að sækja sérstaklega til aðstoðarskólalæra með bréfi.