

# Valgreinar 2021-2022



## Efnisyfirlit

Afrekshópur fótbolti fyrir 9. og 10. bekk .....	4
Afrekshópur-handbolti fyrir 9. og 10. bekk.....	4
Aðhlygning og umönnun (IGK 1712) í VMA fyrir 9. og 10. bekk .....	4
Athyglisverð umhverfismál fyrir 8. – 10. bekk.....	5
Brettapark fyrir 8. – 10. bekk.....	5
Dans - Jazz/Lyrical/Comercial fyrir 8. – 10. bekk .....	5
Félagsmiðstöðvaval - fyrir 9. -10. bekk .....	5
Fjör í Frístund .....	6
Fluguhnýtingar og stangveiði fyrir 8. – 10. bekk.....	6
Franska haustönn fyrir 8. – 10. bekk.....	6
Franska vorönn fyrir 8. – 10. bekk (framhald) .....	7
Förðun fyrir 9. – 10. bekk.....	7
Hársnyrtiiðn í VMA fyrir 9. – 10. bekk.....	8
Hjólaval - fyrir 8. – 10. bekk -vanir og óvanir .....	9
Hnefaleikaskólinn fyrir 9. og 10. bekk.....	9
Hnýtingar fyrir 8. – 10. bekk .....	9
Iðnir og tækni - Slippurinn - fyrir 9. og 10. bekk. ....	10
Íslenska sem annað mál fyrir 8. – 10. bekk.....	10
Íþróttافرæði 8. – 10. bekkur.....	11
Klúbbaval (stelpuklúbbur og stráaklúbbur) fyrir 8. – 10. bekk.....	11
Körfuboltaskóli fyrir 8. – 10. bekk.....	11
Lego fyrir 8. – 10. bekk.....	11
Leir, leður og mósaik fyrir 8. – 10. bekk.....	12
Liðkun-teygjur og slökun fyrir 8. – 10. bekk.....	12
Líkamsrækt Bjarg fyrir 9. og 10. bekk .....	13
Matreiðsla VMA fyrir 9. og 10. bekk.....	13
Norður - WOD fyrir 8. – 10. bekk .....	13
Píla fyrir 8. - 10. bekk .....	13
Prjón og hekl fyrir 8. - 10. bekk.....	14
Rafiðnir (IGK1812) fyrir 9. og 10. bekk.....	14
Rafíþróttir fyrir 8. - 10. bekk .....	15
Rokk fyrir 8. -10. bekk.....	15
Rúnk og réttindi - kynfræðslan sem vantaði (hét áður Fávitar) fyrir 8. – 10. bekk.....	15

Skák fyrir 8. – 10. bekk.....	16
Skíði og bretti í Hlíðarfjalli fyrir 8. – 10. bekk.....	16
Skrautskrift fyrir byrjendur fyrir 8. - 10. bekk.....	16
Smíðar og hönnun fyrir 8. – 10. bekk.....	16
Spaðaíþróttir fyrir 8. – 10. bekk.....	17
Stærðfræði fyrir 8. – 10. bekk.....	17
Stærðfræði stuðnings fyrir 8. – 10. bekk.....	17
Stærðfræði framhalds fyrir 9. – 10. bekk.....	18
Tækni, ljósastýring, sviðshönnun fyrir 8. – 10. bekk.....	18
Undirbúningur fyrir ökunám fyrir 10. bekk.....	18
Útivist og hreyfing fyrir 8. - 10. bekk.....	18
Útivistarval að vori fyrir 8. - 10. bekk.....	19
Yoga fyrir 8. - 10. bekk.....	19
Þjónusta/framreiðsla fyrir 9. og 10. bekk. VMA haustönn. ....	20

## Afrekshópur fótboldi fyrir 9. og 10. bekk

Markmið námskeiðsins er að hjálpa og leiðbeina áhugasömum nemendum að verða öflugri íþróttamenn. Veturinn 2021-2021 er þetta sniðið að þeim nemendum sem stunda fótbolda. Námskeiðið skiptist í fræðslu og tækniæfingar.

Í fræðsluhlutanum er mikil áhersla á markmiðasetningu en í byrjun annar er fræðsla um markmiðasetningu og á miðri önn og í lok annar eru einstaklingsviðtöl þar sem farið er yfir hvernig gengur að ná settum markmiðum og hvort þurfi að endurskoða þau. Nemendur fá einnig fræðslu úr íþróttasálfræði og um lífsstíl og næringu afreksmanns. Öflugir einstaklingar sem hafa náð árangri í sinni grein koma í heimsókn og fræða nemendurna um hvað hjálpaði þeim að ná árangri. Nemendur frá fræðslu um hvernig fótboltinn getur hjálpað þeim að mennta sig í Bandaríkjunum.

Hinn helmingurinn af námskeiðinu eru léttar tækni-og séræfingar. Í tækniæfingum þá vinnur hópurinn í tækniatriðum íþróttanna. Séræfingarnar eru meira einstaklingsbundnar þar sem hver nemandi vinnur í atriðum sem hjálpa þeim að verða öflugri í sinni stöðu/grein.

**Þetta námskeið myndi nýtast þeim sem stefna á að komast í t.d. yngri landslið, meistaraflokk eða á skólastyrk erlendis.**

*Nemendur fá kennsluáætlun fyrir veturinn og fyrirlestrar sem eru tímasettir verða á mánudögum, kennt verður 14:00-16:00 á KA velli og KA heimili, báðar annir.*

*Umsjónarmaður: Aðalbjörn Hannesson*

## Afrekshópur-handbolti fyrir 9. og 10. bekk

Markmið námskeiðsins er að hjálpa og leiðbeina áhugasömum nemendum að verða öflugri íþróttamenn. Veturinn 2021-2022 er þetta sniðið að þeim nemendum sem stunda handbolta. Námskeiðið skiptist í fræðslu og tækniæfingar.

Í fræðsluhlutanum munu nemendur fræðast um hvernig þjálfarar leggja upp leiki og hvernig meistaraflokksmenn undirbúa andlega og líkamlega undir keppnisleiki.

Hinn helmingurinn af námskeiðinu eru léttar tækni-og séræfingar. Í tækniæfingum þá vinnur hópurinn í tækniatriðum íþróttanna. Séræfingarnar eru meira einstaklingsbundnar þar sem hver nemandi vinnur í atriðum sem hjálpa þeim að verða öflugri í sinni stöðu/grein.

**Þetta námskeið myndi nýtast þeim sem stefna á að komast í t.d. yngri landslið, meistaraflokk eða atvinnumenn í framtíðinni.**

*Tímarnir eru kenndir á fimmtudögum frá 13:30 - 14:50 í KA heimilinu, báðar annir.*

*Umsjónarmaður: Jónatan Þór Magnússon*

## Aðhlygning og umönnun (IGK 1712) í VMA fyrir 9. og 10. bekk

**Markmið:** Að nemandinn kynnist námi sjúkraliða og störfum þeirra.

Farið er yfir nokkra verkþætti í hjúkrun og umönnun s.s. umbúnað í rúmi, mæla blóðþrýsting, lífsmörk, aðstoð við athafnir daglegs lífs og fá upplýsingar um störf sjúkraliða, stuðningsfulltrúa og félagsliða í nærsamfélaginu (sambýli, heilsugæsla, heimahjúkrun,

heimilishjálpar, sjúkrahús). Jafnframt verður farið í helstu þætti endurlífgunar, viðbrögðum við slysum (112), slysavarnir og líkamsbeitingu.

Kennt er einu sinni í viku 2x40 mín á haustönn. Nemendur sem standast námskröfur greinarinnar fá eina einingu sem getur nýst síðar í framhaldsskólanámi.

**Námsmat:** Virkni og þátttaka (10%), skrifleg verkefni (45%), ratleikur/stöðvavinna (10%), kynning (25%), heimsóknarskýrsla (10%).

*Kennt á mánudögum kl. 14:40-16:00 á haustönn í VMA.*

### Athyglisverð umhverfismál fyrir 8. – 10. bekk

Í þessari valgrein verður fjallað um umhverfismál í sinni víðustu mynd.

**Markmið:** Að nemendur velti fyrir sér eigin lifnaðarháttum og hvað hver og einn geti gert til þess að verða umhverfisvænni.

Að nemendur velti fyrir sér hvernig er hægt að hafa áhrif á samfélagið?

Að nemendur velti fyrir sér tækninýjungum og umhverfisvænum lausnum.

**Kennslutilhögun:** Umræður/vettvangsferðir/heimsóknir/gestafyrirlesarar.

**Námsmat:** Ástundun, virkni og áhugi í tímum.

*Kennt á miðvikudögum kl. 14:00-15:20 á vorönn í Síðuskóla.*

### Brettapark fyrir 8. – 10. bekk

Í þessari valgrein er boðið upp á kennslu á hjólabretti.

**Markmið:** Kennsla í grunnatriðum á hjólabretti, kennt eftir getu hvers og eins.

Mælt er með því að þátttakendur komi með sitt eigið hjólabretti en möguleiki er á að fá lánsbretti. Takmarkað magn lánsbretta er í boði. Athugið að hjálmaskylda er í valgreininni.

**Námsmat:** Ástundun, virkni og áhugi í tímum.

*Kennt á föstudögum kl. 13:30 í Brettaparkinu, báðar annir.*

### Dans - Jazz/Lyrical/Comercial fyrir 8. – 10. bekk

Kennd verður grunntækni í þessum dansstílum. Önninni er skipt niður þar sem farið er í hvern dansstíl sér- ca. 4-5 skipti. Kenndar verða því 3 dansrúttínur yfir önnina og fær hver nemandi frekari innsýn inn í fjölbreytileika dansheimsins. Tíminn endar á teygjum og slökun. Hentar byrjendum sem og lengra komnum.

*Kennt í Steps Dancecenter á miðvikudögum kl. 14:00 - 15:20, báðar annir.*

### Félagsmiðstöðvaval - fyrir 9. -10. bekk

Valgrein fyrir þá sem vilja skipuleggja starfið í sinni félagsmiðstöð (setja upp viðburði, auglýsa þá og stjórna þeim).

Nemendur fá einnig fjölbreytta fræðslu og taka þátt í umræðum og hópefli/leikjum.

Lögð er áhersla á reynslunám, tómsundur, samvinnu og félagsmál.

Mælst er til þess að nemendur í valinu séu virkir þátttakendur í sinni félagsmiðstöð. Nemendum í Félagsmiðstöðvavali býðst jafnframt að taka þátt á Landsmóti Samfés og Góðgerðavöku Félak. *Kennt í Giljaskóla kl. 14:20 á fimmtudögum á haust- og vorönn*

## Fjör í Frístund

**Kennsluhættir:** Nemendur taka þátt í leik og starfi sem fram fer í Frístund í Giljaskóla og sinna verkefnum í undir verkstjórn forstöðumanns Frístundar. Hver lota er 80 mín. einu sinni í viku. **Námsmat:** Verður í formi umsagna um frammistöðu, vilja og virkni. Valgreinin er í Frístund Giljaskóla

## Fluguhnýtingar og stangveiði fyrir 8. – 10. bekk

**Námskeiðið** samanstendur af hinum ýmsu þáttum stangveiðinnar. Í fluguhnýtingum er nemendum kennd undirstöðuatríðin og gerðar nokkrar algengar laxa- og silungaflugur. Lokaverkefnið er svo að hanna sína eigin flugu. Í stangveiði fara nemendur í kastkennslu með flugustöngum. Einnig fá nemendur fræðslu um allan þann búnað sem fylgir fluguveiði sem og hvernig á að umgangast náttúruna og íbúa vatna og áa. Þá vinna nemendur verkefni um veiðisvæði að eigin vali.

**Kennslan** verður nokkuð lotubundin því farið verður í tvær veiðiferðir sem dekkja töluverðan hluta tímafjöldna námskeiðsins. Gera má ráð fyrir að bóklegir tímar verði annaðhvort hálfsmánaðarlega eða vikulega á fyrir fram ákveðnum tíma yfir önnina.

**Námsmat** verður byggt á verkefnavinnu, lokaverkefni í fluguhnýtingum, virkni og þátttöku nemenda.

Æskilegast er að nemendur sem sækja námskeiðið hafi aðgang að flugustöngum og helst einnig öðrum veiðibúnaði.

*Greinin hefur aðsetur í Brekkuskóla á vorönn á þriðjudögum kl. 14:00-15:20 og að einhverju leyti lotubundið eins og greint er frá í lýsingu.*

## Franska haustönn fyrir 8. – 10. bekk

**Markmið áfangans eru:**

- að nemendur fái grunnorðaforða í frönsku.
- að nemendur læri undirstöðuatríði í málfræði.
- að nemendur fái þjálfun í að hlusta á talað franskt mál.
- að nemendur geti tjáð sig með stuttum einföldum setningum á frönsku.
- að vekja áhuga nemenda á Frakklandi og franskri menningu.

**Námsefni:** Lesbók og vinnubókin *Carte blanche*. Kennari velur einnig efni úr öðrum bókum, auk þess að sýna franskar kvikmyndir og velja tónlistarefni. Í kennslunni verður Frakkland kynnt fyrir nemendum og reynt að vekja áhuga þeirra á landi og þjóð. Unnið verður með grunnorðaforða svo sem að heilsa, telja, að þekkja litina og stuttar almennar setningar. Farið verður í

grunnmálfræðiatríði á borð við persónufornöfn, nafnorð, greini og grunnsagnir. Þá fá nemendur einnig tækifæri á að æfa framburð.

**Kennsluhættir:** Leitast verður við að nota fjölbreytta kennsluhætti. Leikir, innlögn á töflu, hlustun, tjáning og samvinnunám verða höfð í fyrirrúmi í bland við einstaklingsverkefni.

**Námsmat:** Um verður að ræða leiðsagnar- og frammistöðumat yfir önnina þar sem kennari leiðbeinir hverjum nemanda á einstaklingsmiðaðan hátt.

*Kennt í Lundarskóla kl. 14 á miðvikudögum.*

## Franska vorönn fyrir 8. – 10. bekk (framhald)

**Markmið áfangans eru:**

- að nemendur auki við orðaforða sinn.
- að nemendur bæti málfræðikunnáttu sína.
- að nemendur þjálfu talað mál.
- að nemendur fái aukna þjálfun í að hlusta á talað franskt mál.
- að nemendur kynnist enn frekar franskri menningu.

**Námsefni:** Lesbók og vinnubókin *Carte blanche*. Kennari velur einnig efni úr öðrum bókum, auk þess að sýna franskar kvikmyndir og velja tónlistarefni.

Meðal annars verður unnið með orðaforða tengdum fjölskyldunni, líkamanum, frönsku eldhúsi og náttúru Íslands. Nemendur kynna sér franskt samfélag og vinna verkefni sem tengist því. Bætt verður við málfræðiatríðum, svo sem beygingu sagna, neitun og þátíð. Aukin áhersla er lögð á talað mál og hlustun.

**Kennsluhættir:** Leitast verður við að nota fjölbreytta kennsluhætti. Leikir, innlögn á töflu, hlustun, tjáning og samvinnunám verða höfð í fyrirrúmi í bland við einstaklingsverkefni.

**Námsmat:** Um verður að ræða leiðsagnar- og frammistöðumat yfir önnina þar sem kennari leiðbeinir hverjum nemanda á einstaklingsmiðaðan hátt.

*Kennt í Lundarskóla kl. 14 á miðvikudögum.*

## Förðun fyrir 9. – 10. bekk

Farið verður í helstu undirstöðu atriði er kemur að förðun og hreinlæti. Tekið verður fyrir farði, skygging, highlighter, augnförðun, variri o.fl. Einnig verður farið í undirstöðuatríði er varða hreinlæti á húð, förðunarvörum og fleiru. Nemendur þurfa ekki að hafa neina þekkingu í greininni, heldur áhuga á förðun og tísku, því byrjað verður frá grunni. Nemendur koma með sínar eigin förðunarvörur í skolann til að nota í tímunum. Einnig verður farið í fantasíu og leikhúsförðun.

Nemendur fá sýnikennslu, æfa sig í paravinnu og kynnast fjölbreyttum förðunum.

Námsefni: Vinnuhefti sem er útbúið af kennara. Förðunarþækur fengnar að láni á bókasafni, tískublöð, myndbönd af neti o.fl.

**Námsmat:** Vinna nemenda verður metin jafnóðum og þá einkum horft til virkni, samvinnu, áræðni og ábyrgðar.

*Kennt í Glerárskóla á mánudögum kl.14:00 - 15:20 báðar annir.*

## **Hársnyrtiðn í VMA fyrir 9. – 10. bekk**

Markmiðið er að nemendur fái innsýn í starf hársnyrtifólks. Farið í hárvott, djúpnæringarnudd og almenna umhirðu á hári. Nemendur læra einnig að nota hárbلاسara, sléttujárn og önnur hitajárn ásamt því að setja í rúllur. Farið er í almenna umgengni, móttöku viðskiptavina og símsvörun. Einnig fá nemendur innsýn í umhirðu húðar og snyrtingar.

Áfanginn getur aðstoðað nemendur við að sjá hvort þeim finnist fagið áhugavert og hvort það sé eitthvað sem þeir geti hugsað sér að leggja fyrir sig í framtíðinni.

**Námsmat:** Tekið er tillit til mætinga, frammistöðu og virkni.

*Kennsla fer fram í tveimur hópum á mánudögum og þriðjudögum kl.14:40-16:00 á vorönn í VMA.*



## Hjólaval - fyrir 8. – 10. bekk -vanir og óvanir

### Kröfur: Hjálmaskylda og aðgangur að hjóli

#### Lýsing og hjólaferðir

Hjólað í og við Akureyri, bæði á stígum og á götu. Áhersla er á að kynnast þeim hjólaleiðum sem umhverfið hefur upp á að bjóða. Í flestum tímum verður boðið upp á tvær leiðir til að koma til móts við alla hjólara. Sumir tímar geta farið yfir skráðan tíma í töflu til að vinna upp þá tíma sem falla út. Ætlast er til að allir fari eftir reglum sem gilda í hjólaferðum, annars er vísað heim og gefin fjarvist.

**Markmið** með valgreininni er að nemendur:

- Farið yfir reglur sem fylgja hjólreiðum og útbúnað
- Kynnist hjólreiðum frá ýmsum sjónarhornum
- Kynnist öllum þeim fjölmörgu hjólaleiðum sem eru í boði á og við Akureyri
- Kynnist reglum og útbúnaði
- Læri að huga að hjólinu sínu
- Njóti þess að hjóla úti í góðum hóp

**Námsmat:** Símat með áherslu á virkni og framkomu

**Kennari:** Elín Auður, Sigrún Kristín og Sara

Valgreinin verður kennd í Lundarskóla/Brekkuskóla á miðvikudögum kl. 14:00-15:20 á haustönn

## Hnefaleikaskólinn fyrir 9. og 10. bekk

Hnefaleikar eru listin að slá án þess að vera slegin(n). Í hnefaleikaskólanum er kenndur tæknileikur sem eru mildari útgáfa af hnefaleikaíþróttinni með sérstökum reglum sem banna hörku og að slegið að sé fast. Markmiðið er að nemendur öðlist færni í undirstöðuatriðum íþróttarinnar og geti sýnt leikni sína að námskeiði loknu. Kennslustundir skiptast yfirleitt upp í upphitun, tæknikennslu, æfingar með félag og þrek. Lögð verður jöfn áhersla á tækni og einfalda taktík auk þess sem þau læra að sippa og slá í sekki.

Námskeiðinu lýkur með æfingamóti þar sem markmiðið er að sýna kunnáttu sína og boxa mjúkt og tæknilega.

Námsmat byggist bæði á ástundun og frammistöðu á mótinu.

Valgreinin verður kennd í íþróttahúsinu við Laugargötu á þriðjudögum kl. 14:00-15:20 á haustönn

## Hnýtingar fyrir 8. – 10. bekk

**Markmið:** Að nemendur læri einfalda hnúta og vinni út frá þeim.

Verkefnin verða að hnýta lykklappu, lífsins tré og síðan velja nemendur eitt verkefni sjálfir.

**Námshögn:** bækur, pinterest og veraldarvefurinn.

**Námsmat:** Ástundun, símat og viðmið úr námskrá.

Valgreinin verður kennd í Rósenborg á þriðjudögum kl. 14:00 - 15:20 á haustönn.



## Iðnir og tækni - Slippurinn - fyrir 9. og 10. bekk.

Kynning á iðn- og tæknistörfum, ætluð nemendum í 9. og 10. bekk í grunnskólum á Akureyri. Stúlkur eru hvattar til að sækja um þessa valgrein.

**Markmið:** Valáfanganum er ætlað að vekja áhuga nemandans á iðn- og tæknigreinum og kynna honum fjölbreytt störf og starfstækifæri sem þær greinar hafa upp á að bjóða. Námið er fjölbreytt og byggir á fræðslu, vettvangsferðum og verklegum æfingum.

Námið fer fram í Slippnum og þeir sem halda utan um áfangann eru iðn- og tæknimenntað starfsfólk Slippisins ásamt umsjónaraðila frá grunnskólum Akureyrar.

Skilyrði fyrir þátttöku er góð skólasókn í 8. og 9. bekk.

Gert er ráð fyrir þátttöku stráka og stelpna í greininni.

### Hæfniviðmið:

Að kynna nemendum þau fjölbreyttu tækifæri sem liggja í iðn- og tæknigreinum

Að nemendur fræðist um iðn- og tæknistörf sem unnin eru í Slippnum og DNG. Þær greinar sem sérstaklega verða kynntar eru vélsmiði, stálsmiði, rennismiði og tæknistörf í DNG.

Að nemendur upplifi hvernig er að vinna við iðn- og tæknistörf

Að nemendur fái fræðslu um öryggismál

**Námsþættir:** Námið er fjölbreytt og er bæði verklegt og bóklegt og miðar að því að tengjast atvinnulífinu. Farið verður í vettvangsferðir og verður heimasíða og samfélagsmiðlar nýttir til kynningar á valgreininni (dagbók, viðtöl, myndbönd, ljósmyndir o.fl.).

**Matsviðmið:** Ástundun, þátttaka og skil á vefdagbók.

*Greinin fer fram á föstudögum í Slippnum og fleiri fyrirtækjum á vorönn kl. 13:30-15:10.*

## Íslenska sem annað mál fyrir 8. – 10. bekk

### Hér á ég heima

Valgrein fyrir erlenda nemendur sem eru að læra íslensku sem annað mál. Rætt um menningu, landafræði og sögu Íslands. Lestur þjóðsagna, bókmenntatexta og ljóða, auk ýmissa annarra texta við hæfi. Rithöfundar, skáld og tónlistarmenn: Hverjir eru „frægir“ á Íslandi? Einnig rætt um almennar fréttir og það sem er efst á baugi hverju sinni. Áhersla á sem flesta þætti íslenskunnar, s.s. samræður, tjáningu og aukinn orðaforða. Unnið með ritun, málfræði og

stafsetningu samhliða viðfangsefnum hverju sinni.

**Námsmat:** Virk þátttaka og verkefnavinna af ýmsu tagi.

*Kennt á miðvikudögum kl. 14 á haustönn, staðsetning kynnt síðar.*

## Íþróttافرæði 8. – 10. bekkur

Nemendur fá kennslu við að skipuleggja kennslustund í íþróttum og í kjölfarið kenna hvert öðru. Kynning á íþróttagreinum og íþróttaaðstöðu á Akureyri. Námsmat byggist fyrst og fremst á mætingu og frammistöðu í tímum. Íþróttakennarar Giljaskóla kenna.

*Kennt á mánudögum kl. 14:20 á haust- og vorönn.*

## Klúbbaval (stelpuklúbbur og strákaklúbbur) fyrir 8. – 10. bekk

Valgrein þar sem notast er við aðstöðu og hugmyndafræði félagsmiðstöðva. Leikir, hópefli og kynningar á hinum ýmsu tómsundum sem leynast innan Akureyrarbæjar. Þegar einstaklingur lærir að nýta frítímamann sinn á uppbyggilegan hátt getur það haft jákvæð áhrif á lífsgæði; samskipti, vellíðan, andlega og líkamlega heilsu, hamingju og lífsgleði.

Virkni og umræður miðast af áhuga nemenda.

**Ykkar er valið** hvað við gerum. Dæmi um það sem við höfum gert: Stuttmynd, skotfimi, hnefaleikar, klifur, líkamsvirðing, kynlífsumræður og margt fleira.

*Greinin fer fram í félagsmiðstöð á miðvikudögum kl. 14:00-15:20 á haust- og vorönn.*

## Körfuboltaskóli fyrir 8. – 10. bekk

Valfagið er kynning á öllum helstu undirstöðuatriðum körfubolta. Lögð er áhersla á leik frekar en keppni en að auki fá nemendur að kljást við ýmsar þrautir í knattraki og skoti.

Nemendur fá að kynnast öllum helstu reglum íþróttarinnar auk kennslu á viðurkenndri réttri aðferð skottækni og varnarleik en áfanginn mun fyrst og fremst snúast um að nemendur hafi gaman í leikjum og spili. Þetta er próflaus áfangi þar sem metið verður út frá framkomu, vinnu- og áhuga.

*Greinin verður kennd á mánudögum kl. 14:00 - 15:20 í Naustaskóla á haust- og vorönn.*

## Lego fyrir 8. – 10. bekk

LEGO Mindstorm – kennt á haustönn 2021

**Markmið:** Að setja saman misflókna hluti úr LEGO. Bæði eftir forskrift og eigin hugmyndaflugi, að prófa að setja saman LEGO-Mindstorm vélmennin og æfa forritun þeirra.

Í seinni hluta námskeiðsins setjum við upp LEGO-SUMO keppni og bjóðum foreldrum að koma og sjá

**Námshöggn:** LEGO Mindstorm Ev3

**Námsmat** virkni í tímum og vinnubrögð

Valgreinin verður kennd í Rósenborg á þriðjudögum kl. 14:00 - 15:20 á haustönn.

## Leiklist fyrir 8. – 10. bekk

Grein í samstarfi við Leiklistarskóla LA og MAK.

Markmið: Að nemendur efla sjálfsmynd sína og styrkist í jákvæðum samskiptum, geti sett sig í spor annara og þjálfist í að koma fram og túlka og tjá tilfinningar. Allt fer þetta fram með aðferðum leiklistarinnar, æfingum og leikjum. Í lok námskeiðs verður opin tími/lokasýning með afrakstri annarinnar.

Námsefni: Kennarar koma með innlögn í formi leikja og spuna í hverri kennslustund.

Kennsluaðferðir: Nemendur vinna úr innlögn kennara í misstórum hópum úti á gólfi.

Námsmat: Mæting, virkni og áhugi í tímum.

*Valgreinin fer fram á þriðjudögum kl. 14:00-15:20 á haust- og vorönn í Brekkuskóla. Mögulega munu tímasetningar eitthvað breytast þegar nær dregur t.d. í kringum sýningar. Kennari/leikari frá Leiklistarskóla LA.*

## Leir, leður og mósaík fyrir 8. – 10. bekk.

### Leðurvinna

Unnið verður með leður og geta nemendur valið um að gera t.d. handsaumuð pennaveski, litlar töskur, peningabuddur, seðlaveski og lyklakippur, skartgripi, nælur, armbönd, belti og hálsskart. Einnig saumað stærri töskur, formað grímur og myndverk og skreytt með perlum hrosshári og fl.

### Leirmótun

Nemendur vinna leirmuni að eigin vali, í samráði við kennara, sem fela í sér hugmyndavinnu, verklega útfærslu og myndræna framsetningu í formi og lit. Kynntar verða mismunandi aðferðir við leirmótun, hönnun hluta, áferð, munsturgerð og litaval og unnið með þær hugmyndir í verkefnavinnunni eftir því sem tími vinnst til. Unnið verður með jarðleir og reynt eftir aðstæðum að bjóða upp á fjölbreytta útfærslumöguleika eftir áhuga nemenda hverju sinni. Áhersla er lögð á sjálfstæð vinnubrögð og skapandi úrlausnir verkefna. Nemendur tileinki sér góða umgengni um efni og áhöld.

### Mósaík

Unnið verður með 3mm litað gler, spegla og e.t.v. eitthvað annað efni sem til fellur. Verkin verða frekar stór, ca. 30x60 cm – 50x60 cm. Veggmyndir, speglar, borðplötur, blómavasar (á vasana notum við málað eggjaskurn) o.fl.

Þegar verkin eru búin eru settar veggfestingar aftan á eða annað sem þarf.

Námsmat: Byggist á símati þar sem virkni, frumkvæði, úrvinnsla hugmynda og vinnubrögð er notað sem grundvöllur fyrir lokaumsögn. Auk þess er byggt á sjálfsmati nemenda og einstök verkefni metin í samræmi við markmið.

*Kennt verður í Glerárskóla á þriðjudögum kl.14:00 - 15:20 báðar annir*

## Liðkun-teygjur og slökun fyrir 8. – 10. bekk

**Lýsing:** Áhersla verður lögð á að liðka og teygja líkamann, notast er við rúllur og bolta til að nudda stífa vöðva. Í lok hvers tíma er slökun.

Tímarnir henta öllum-allir hafa gott af því að liðka sig, teygja og slaka á.

Fyrir þá sem æfa mikið eru þessir tímar mjög góðir en jafnframt líka þá sem hreyfa sig ekki mikið reglulega því teygjur eru góðar fyrir alla.

**Námsmat:** Mæting, virkni og áhugi.

*Kennt verður í Líkamsræktarstöðinni Bjargi við Bugðusíðu á mánudögum kl. 14:00 - 15:20 haust- og vorönn*

## Líkamsrækt Bjarg fyrir 9. og 10. bekk

Fjölbreyttar æfingar undir leiðsögn grunnskólakennara með langa og víðtæka reynslu af líkamsræktarþjálfun.

**Markmið** námskeiðsins er að kynna líkams- og heilsurækt fyrir nemendum og leyfa þeim að prófa þær fjölbreyttu leiðir og aðferðir sem eru í boði á heilsuræktarstöðvunum. Einnig að þjálfar þol og þrek þátttakanda og undirstrika mikilvægi þess að hreyfing sé hluti að heilsusamlegum lífsstíl.

Boðið verður uppá fjölbreytta tíma í líkamsræktarsal.

**Námsmat:** Tekið er tillit til mætinga, virkni og áhuga. Umsögn um hvern nemanda.

*Kenntla fer fram á miðvikudögum kl. 14:00 - 15:20 í Bjargi Bugðusíðu báðar annir*

## Matreiðsla VMA fyrir 9. og 10. bekk

Markmiðið er að nemendur fái innsýn í störf tengd matreiðslu, fái fræðslu um nám og störf matartækna og matreiðslumanna. Nemendur útbúa ýmsa einfalda rétti, fræðast um matseðla, næringu og hollustu. Nemendur fá fræðslu um mikilvægi hreinlætis við matreiðslu og framreiðslu.

*Kenntla fer fram í tveimur hópum á mánudögum og miðvikudögum kl. 14:00-16:10 á vorönn í VMA.*

## Norður - WOD fyrir 8. - 10. bekk

**Markmið:** Líkamsrækt þar sem nemendum verður leiðbeint um grunnatriði hreyfingar, rétta líkamsbeitingu, alhliða styrktarþjálfun og grunnatriði mataræðis. Hver tími samanstendur af upphitun, æfingu dagsins og svo liðleika og/eða teygjuæfingum.

**Námsmat:** Tekið mið af æfingum og áhuga.

*Kennt í Norður á mánudögum kl. 14:00 -15: 20 á haust- og vorönn.*

## Píla fyrir 8. - 10. bekk

Markmið námskeiðsins er að gera nemendum kleift að kynnast íþrótt sem er ört vaxandi í heiminum. Nemendur munu læra helstu grunnþætti í pílukasti sem og helstu keppnisleiki sem eru spilaðir hér á Íslandi og í heiminum. Samhliða þessu munu nemendur þjálfar einbeitingu og færni sína í stærðfræði, enda spila bæði stórt hlutverk í pílunni.

Einnig verður lögð áhersla á hugarþjálfun þar sem nemendum verður kennt að meðhöndla spennuna sem fylgir oft íþróttum.

Námskeiðslýsing:

Þó að pílukast sé íþrótt sem krefst mikillar einbeitingar og nákvæmni, þá geta allir haft bæði gagn og gaman af pílukasti. Stærðfræði er stór partur af pílukasti og verður farið í ýmsa leiki sem eru vel þekktir í pílukasti sem geta hjálpað nemendum við efla bæði einbeitingu og færni þeirra í stærðfræði. Nemendur munu upplifa þetta í gegnum leikinn og því skemmtileg leið til að auka þessa færni.

Í flestum íþróttum er lítið hugað að hugarþjálfun og í þessu námskeiði verður farið í að skoða þá spennu sem fylgir oft íþróttum og hefur áhrif á bæði færni og getu keppenda. Það að geta greint og stjórnað þessari spennu getur haft mikil áhrif á vellíðan okkar í íþróttum og árangur. Þar er mikilvægt að vera staddur í augnablikinu og útiloka eða nýtt sér það áreiti sem á sér stað í kringum okkur í erfiðum aðstæðum. Þetta á í raun við allar aðstæður í lífi okkar. Nýst verður við markþjálfun í kennslunni sem og reynslu leiðbeinanda.

*Valgreinin er kennd í Íþróttahúsinu við Laugargötu á miðvikudögum kl. 14 á haust- og vorönn.*

## Prjón og hekl fyrir 8. - 10. bekk

**Markmið:** Að æfa færni í að prjóna eftir einföldum uppskriftum, prjóna með tveimur eða fleiri litum í einu, prjóna með 5 prjónum og hanna eigið munstur. Einnig að æfa færni í að hekla eftir einföldum uppskriftum. Mikilvægt er að tileinka sér ýmis tákni sem gilda í uppskriftum bæði í prjóni og hekli.

**Námsgögn:** Prjónablöð t.d. Lopi, Ýr og fleira (sokkaprjónar, hringprjónar) og garn- léttlopi, hespulopi, o.fl.

**Kennsluhættir:** Farið yfir helstu táknið í munstrum, úrtöku og útaukningu í prjóni og hekli. Nemendur geri 10 prufur og setja í möppu ásamt munstri. Skyldustykkinn verða til dæmis: prjónaðir vettlingar, prjónaðir sokkar, heklað sjal, hyrna eða heklud taska. Þegar nemendur hafa lokið skyldustykkjum er frjáls vinna. Nemendur fá garn í prufur og skyldustykkinn.

**Námsmat:** Ástundun, símat út frá handverki nemenda, prufumöppu og viðmið úr námskrá Valgreinin verður kennd í Rósenborg á þriðjudögum kl. 14:00 - 15:20 á vorönn.

## Rafiðnir (IGK1812) fyrir 9. og 10. bekk.

**Lýsing:** Nemendur vinna ýmis smáverkefni sem tengja saman handverk og fræðileg viðfangsefni sem rafiðnaðarmenn fást við. Kynnt eru grunn atriði í rafmagnsfræði og ýmsir íhlutir skoðaðir. Nemendur kynnst einföldum verkfærum og mælitækjum og fá tækifæri til að prufa notkun þeirra.

Gerðar eru tilraunir sem tengjast rafmagns og segulfræði og áhersla lögð á þátttöku nemenda og hugmyndaauði þeirra. Unnið er með hefðbundið raflagnaefni og einföld tengiverkefni framkvæmd. Einnig eru smíðuð einföld rafeindatæki.

Greinin er kennd í samstarfi við VMA. Kennt er einu sinni í viku 2x40 mín á vorönn. Nemendur sem standast námskröfur greinarinnar fá hana metna til eininga sem getur nýst síðar í framhaldsskólanámi.

**Námsmat:** Tekið er tillit til mætinga, frammistöðu og virkni.

*Kennsla fer fram í tveimur hópum á mánudögum og miðvikudögum kl. 14:40-16:00 á vorönn í VMA.*

## Rafíþróttir fyrir 8. - 10. bekk

Rafíþróttadeild Pórs vill hjálpa þeim sem stunda rafíþróttir að ná sem bestum árangri með markvissum æfingum og heilbrigðum spilaháttum, og hjálpa spílurum að komast í fremstu röð í þeim tölvuleik sem þeir spila. Þessu viljum við áorka með því að skapa félagslegt og stuðningsríkt umhverfi fyrir spilara sem vilja koma saman og bæta sig. Það er okkar trú að markviss æfing á tölvuleikjum í réttu umhverfi getur haft jákvæð áhrif á spilara.

Markmið: Að bjóða upp á skipulagt starf fyrir unglunga þar sem þau geta stundað rafíþróttir undir handleiðslu þjálfara og stuðla að jákvæðri tölvuupplifun. Að hjálpa iðkendum að hugsa vel um líkama og sál með hreyfingu/æfingum, að efla félagslegan og siðferðilegan þroska. Að iðkendur læri undirstöðuatriðin í þeim leik sem þeir æfa og hafi ánægju af rafíþróttum. Að efla félagsfærni og valdefla þau sem eru mikið ein heima að spila.

*Valgreinin er kennd í Þórsstúkunni á mánudaga til fimmtudaga kl. 14 á haust- og vorönn*

## Rokk fyrir 8. -10. bekk

**Lýsing:** Í áfanganum verður þróun rokktonlistar kynnt allt frá upptökum með Robert Johnson yfir í rokktonlist samtímans. Fjallað verður um þróun rokktonlistarinnar og áhrif hennar á tíðarandann hverju sinni, tísku og viðhorf ungs fólks.

Kennslan verður byggð upp á stuttum fyrirlestrum, tónðæmum, myndbrotum og samtölum (Skype) við þekktu tónlistarmenn og fjölmiðlafólk sem hefur yfirgripsmikla þekkingu á rokktonlist og áhrif hennar á samtímann.

**Námsmat:** Tekið er tillit til frammistöðu, áhuga og virkni.

*Kennt verður í Glerárskóla á mánudögum kl. 14:00 á haustönn.*

## Rúnk og réttindi - kynfræðslan sem vantaði (hét áður Fávitar) fyrir 8. - 10. bekk

**Lýsing:** Nemendur leggja inn óskir um áhersluatriði sem tengjast líkómum, kynjunum, kynfærunum, kynlífinu, samskiptum kynjanna og allt sem hægt er að tengja þar við. Áherslan er blanda af fróðleik og hugarfari, fordómum og sjálfsvirðingu. Markmiðið að námskeiðinu loknu er að nemendur njóti sín, muni njóta kynlífs, komi fram við aðra af virðingu og verði vinum og vinkonum hvatning til að gera slíkt hið sama.

*Kennt í Giljaskóla á mánudögum kl. 14:00 - 15:20 á haust- og vorönn*

## Skák fyrir 8. – 10. bekk

**Markmið:** Að auka færni nemenda og áhuga á skáklistinni.

Fjallað verður um helstu reglur og aðferðir sem notaðar eru í skák, t.d. byrjanir, miðtöfl, endatöfl, fléttur og að máta. Farið verður yfir valda kafla úr skáksögunni og skákir meistara á borð við Morphy, Lasker, Capablanca, Aljekín, Botvinnik, Fischer, Karpov, Kasparov og Carlsen skoðaðar. Áhersla verður lögð á að skoða hvernig hægt er að nota tölvur til að auka færni sína í skák, bæði með því að tefla á netinu á [www.Chess.com](http://www.Chess.com) og með því að nota öflug skákforrit á borð við Stockfish og Houdini. Námskeiðinu lýkur með skákmóti. Vegleg verðlaun verða í boði.

*Kennslan fer fram á vorönn í Íþróttahöllinni á miðvikudögum kl. 14:00 - 15:20*

## Skíði og bretti í Hlíðarfjalli fyrir 8. – 10. bekk

**Markmið:** Farið verður í grunnatriði skíðaíþróttar s.s. svigskíði, gönguskíði og bretti. Aðallega er um verklegt nám að ræða en ef veður verður óhagstætt verður hluti námsins bóklegur.

Framvinda kennslunnar fer eftir samsetningu hópsins. Búnaður fyrir nemendur er á staðnum.

**Námsmat:** mætingar, frammistaða, framfarir og áhugi.

*Kennslan fer fram í Hlíðarfjalli á mánudögum í 8 vikna lotu kl. 14:00-16:40 á vorönn.*

## Skrautskrift fyrir byrjendur fyrir 8. - 10. bekk

**Markmið:** Námskeiðið hentar öllum, hvort sem þeir telja sig skrifa vel eða illa.

Kennd er ákveðin tækni við að skrifa. Algengasta skrautskriftin er notuð, þ.e. Italic Calligraphy. Á námskeiðinu eru kennd grunnatriði í skrautskrift, hvernig textar eru settir upp og hvernig má skreyta þá.

Efni: Þátttakendur fá einn skrautskriftarpenna en að öðrum kosti mæta þeir með sína eigin skrautskriftarpenna.

*Kennt í Glerárskóla á þriðjudögum kl.14:00 á haustönn.*

## Smíðar og hönnun fyrir 8. – 10. bekk

**Markmið:** Hönnun og smíði er valfag þar sem nemendur öðlast þekkingu á því ferli sem hefst á því að fá hugmynd og endar með því að hún verður að veruleika.

Farið verður yfir undirstöðuatriði í trésmíði. Nemendur fá þjálfun í notkun ýmissa tréverkfæra og undir handleiðslu kennara smíða þeir einfalda gripi. Að lokum fá nemendur tækifæri til að hanna sinn eigin grip og smíða hann.

Greinin getur nýst sem undirbúningur fyrir grunnnám byggingagreina í framhaldsskóla.

**Námsmat:** Nemendur verða metnir alla önnina út frá verkefnum og frammistöðu í tímum. Tekið verður mið af sjálfstæðum vinnubrögðum, dugnaði, frágangi og vandvirkni.

*Kennt í Brekkuskóla á þriðjudögum kl. 14:00 í stofu 208 á haust- og vorönn.*



## Spaðaíþróttir fyrir 8. – 10. bekk

Í spaðaíþróttum verður áherslan lögð á að spila og læra borðtennis, badminton og tennis. Farið verður í undirstöðuatriði íþróttanna þriggja og helstu tækniatriði kennd. Hvernig er best að halda á spaðanum í viðkomandi íþrótt og farið verður yfir forhönd, bakhönd og uppgjafir. Þar að auki verða helstu reglur kynntar og leikið eftir þeim. Upphitunar- og keppnisleikir verða iðkaðir og haldin verða mót í greinunum þremur.

Lykilatriði verður þó að njóta íþróttanna og skemmta sér í góðri íþrótt.

**Námsmat** verður til jafns byggt á mætingu og viðhorfi.

*Kennt í Naustaskóla á föstudögum kl. 14:00 - 15:20 báðar annir*

## Stærðfræði fyrir 8. – 10. bekk

Góður undirbúningur fyrir stærðfræði í framhaldsskóla, farið verður í algebru, jöfnur og rúmfræði

**Helstu atriði:** talnareikningur, hlutföll, einingaskipti, prósentureikningur, liðun, þáttun, bókstafareikningur, bókstafabrot, veldi, rætur, jöfnur, ójöfnur, jöfnuhneppi, annars stigs jöfnur, hornaföll, hnitarrúmfræði, lína, fleygbogi og hringur.

**Dæmareikningur úr eftirtöldum atriðum:**

Forgangsröðun aðgerða, brotum og brotabrotum, hlutföllum, prósentum og einingaskiptum, frumtölum og frumþáttun, liðun, þáttun og bókstafabrotum, veldum, rótum, velda- og ratarreglum, jöfnum af fyrsta og öðru stigi, sértilfelli af þriðja og fjórða stigs jöfnum auk jöfnuhneppa og ójöfnum af fyrsta stigi, hornaföllum, hnitakerfinu, línu, fleygboga og hring auk dæma sem nemendur vilja eða þurfa aðstoð með (þó ekki heimadæmi nema í breyttri mynd).

**Þjálfum og notum:** allar algengar reiknireglur talnareiknings og bókstafareiknings frumþáttun og átta sig á deilanleika út frá frumtölum, einföldun brota og brotabrota, liðun og þáttun talna og bókstafabrota, lausnir róta og brotinna veldisvísa, ýmsar jöfnur, ójöfnur og jöfnuhneppi, algeng einingaskipti og forskeyti, reglur um prósentu- og vaxtareikning, hornaföll til að finna horn og hliðar í þríhyrningum, lausnaleyti í sérstökum þríhyrningum, jöfnu línu, fleygboga og hring, algeng stærðfræðitákn s.s. jafnaðarmerki og sviga.

*Valgreinin verður kennd á þriðjudögum kl. 14:00 - 15:20 í Rósenborg en einnig fer hluti hennar fram í fjarnámi*

## Stærðfræði stuðnings fyrir 8. – 10. bekk

Einkum ætlað þeim nemendum sem ekki hefur gengið nógu vel í stærðfræði. Greinin er hugsuð sem stuðningur við námsefni unglingsdeildar og önnur grunnatriði í stærðfræði. Valgreinin er aðeins ætluð þeim sem hafa verulegan áhuga á að bæta stærðfræðikunnáttu sína og eru tilbúnir

til leggja á sig talsverða vinnu til þess. Nemendur eiga þess kost að vinna heimaðæmi í Moodle-kerfinu í kennslustundum en þau eru lögð fyrir alla nemendur unglíngadeildar. Þau geta sinnt heimanámi í stærðfræði eða öðrum námsgreinum að því loknu. Símat.

*Kennt verður í Giljaskóla á þriðjudögum/miðvikudögum kl. 13:10 - 14:20 á haust- og vorönn*

### **Stærðfræði framhalds fyrir 9. – 10. bekk**

Einkum ætlað þeim nemendum sem stefna að námi á raungreinabrautum framhaldsskóla. Greinin er hugsuð sem viðbót við námsefni unglíngadeildar. Nemendur þurfa að hafa náð góðum námsárangri í stærðfræði 8. bekkjar til að geta valið þessa valgrein.

Námsmat byggist á verkefnum og/eða prófum.

*Kennt verður í Giljaskóla á mánudögum kl. 13:10 - 14:20 á haust- og vorönn*

### **Tækni, ljóastýring, sviðshönnun fyrir 8. – 10. bekk**

Farið verður í rafmagnsfræði sem er grunnur að öllu sem tengist ljósum og hljóði. Skoðaðir verða hátalarar, tíðnisvið og stórt hljóðkerfi sett upp. Farið yfir mismunandi gerðir mæka og skoðað hvernig hljóðmixer virkar. Að lokum verður farið yfir allt sem viðkemur því að setja upp ljós og stóra LED skjái.

**Námsmat:** Verkefni, virkni og áhugi í tímum

*Kennt verður á miðvikudögum kl. 14:00 - 15:20, báðar annir. Staðsetning kynnt síðar en getur verið mismunandi eftir því hvað er verið að vinna með.*

### **Undirbúningur fyrir ökunám fyrir 10. bekk**

Góður undirbúningur fyrir hefðbundið ökunám.

Námsþættir: Hvernig skapast hættur í umferðinni og hvernig bregst maður við þeim?

Hvaða reglur gilda í umferðinni?

Öryggi og öryggisbúnaður.

Hvaða réttindi og skyldur fáum við með ökuprófinu?

**Námsmat:** Verkefni og virkni í tímum. Kennslustundir eru tvær á viku hálf t.árið.

*Kennt verður í Giljaskóla á þriðjudögum kl. 14:00 - 15:20 á haust- og vorönn*

### **Útivist og hreyfing fyrir 8. - 10. bekk**

Útivist og hreyfing verða á miðvikudögum á haustönninni. Nemendur fá innsýn inn í heim útivistar og kynnst ýmsum aðferðum hvernig hægt er að nýta náttúru og nærumhverfi til heilsuþótar. Kennslan verður bæði bókleg og verkleg. Í verklegu tímum verður farið í hjólaferð, fjallgöngur og fleira eins og til dæmis tveggja daga göngu þar sem gíst er í skála. Í bóklegu tímum verður farið í hagnýt atriði sem snúa að útivist eins og til dæmis útbúnaður,

skipulagningu ferða, skyndihjálp og ýmis öryggisatriði. Þar sem verklegu tímarnir verða lengri en hefðbundnar kennslustund, verður gefið frí í staðinn. Nýta þarf haustið vel og því verður dagskráin þétt í upphafi annar en minna verður um að vera þegar líður á hana.

Mikilvægt er að nemendur komi klæddir eftir veðri í alla tíma, í skóbúnaði við hæfi og með útbúnað við hæfi. Einnig þurfa hjól að vera í góðu lagi og hjálmanotkun er skylda. Eins og hér kemur fram er mæting í ferðirnar víðsvegar um svæðið og því er mikilvægt að foreldrar/forráðamenn aðstoði við að koma nemendum á rétta staði og sækja þar sem það á við. Búið er að dagsetja alla viðburði og reynt verður eins og hægt er að láta dagsetningar standa en þó geti þurft að færa ferðir til, t.d. vegna veðurs.

#### Dagskrá:

- Kvöldfundur í Síðuskóla með nemendum og foreldrum, kynning á áfanganum. Stutt kynning á búnaði o.þ.h. (40 mín.)
- Ganga á Súlur, mæting við bílastæði hjá gömlu ruslahaugunum kl. 14:00 (5 tímar)
- Fyrirlestur, búnaður, skipulagning o.fl. (Síðuskóli) – (80 mín.)
- Hjólaferð, Eyjafjarðarhringur, mæting á hjólum og með hjálma við Skautasvellið, (Um 32 km, 2-3 tímar)
- Gönguferð í Lamba á Glerárdal, tveggja daga ferð. Mæting við bílastæði hjá gömlu ruslahaugunum kl. 14:00. (11 km aðra leið, áætl. 5 tímar hvorn daginn)
- Heimsókn í Súlur, björgunarsveit. Kynning á starfi sveitarinnar. (80 mín.)
- Kynning á Ferðafélagi Akureyrar, mæting á skrifstofu félagsins klukkan 14:00 (80 mín.)

*Kennt verður á miðvikudögum víðsvegar um svæðið á haustönn*

## Útivistarval að vori fyrir 8. - 10. bekk

Þessi grein verður kennd á mánudögum á vorönn.

Áherslupættir: Örugg ferðahegðun, matur og næring, útbúnaður og fatnaður, náttúrulæsi, heilsa og heilbrigði, andlegir kostir útivistar, valdefling.

Tími 1. Hópurinn hittist í Brekkuskóla. Farið yfir dagskrá. Fræðsla um útbúnað og ferðalög. Stutt gönguferð. 80 mín.

Tími 2. Gönguferð um Kjarnaskóg og í Gamla og niður. 120 mín.

Tími 3. Gönguferð upp í Fálkafell og elduð máltíð. 120 mín.

Tími 4. Fjallganga á fjall í nágrenni Akureyrar fjall. 240 mín.

Tími 5. Fjallganga á fjall í nágrenni Akureyrar. 300 mín.

Tími 6. Tveggja daga ferð og gisting í Skála.

*Kennt verður á mánudögum kl. 14:00 á vorönn. Greinin hefur aðsetur í Brekkuskóla en nánari dagskrá verður send út til þátttakenda í byrjun.*

## Yoga fyrir 8. - 10. bekk

**Markmið og kennsluaðferð:** Hér munum við kynnast jóga! Hvað er það, hvaðan kemur það, hvernig er það talið virka og af hverju er það talið virka svona vel?

Hver tími mun byggjast upp á umræðum/fræðslu, Hatha jógaflæði og djúpslökun.

Í upphafi annarinnar verða verklegar æfingar léttari en munu svo þyngjast eftir því sem á líður, þar til við í lokin munum reyna við erfiðari og meira krefjandi jógastöður.

Boðið verður upp á mikla fjölbreytni og mismunandi leiðir í jóga.

Við munum jafnvel fá til okkar gestakennara og fara í vettvangsferðir og upplifa jóga úti í náttúrunni.

Jóga getur hjálpað okkur að byggja upp sterkan og liðugan líkama en einnig getur jóga orðið lífslangt ferðalag sjálfsuppgötvunar sem færir þér sterkari sjálfsmynd, hugarró, og innri hamingju.

Um leið og við fetum þessa braut, munum við ræða þætti sem hafa áhrif á sjálfsmyndina okkar – hvað eflir hana og hvað letur hana? Hvað getum við gert til þess að verða sjálfsöruggir og ánægðir einstaklingar? Hafirðu sterka sjálfsmynd geturðu nefnilega gert allt það sem þú vilt og getur á auðveldari máta tekist á við þá hluti sem á vegi þínum verða!

**Námsmat:** Námsmat byggist á ástundun, áhuga, vinnusemi og hegðun í tímum.

*Kennt verður í Oddeyrarskóla kl. 14:00 - 15:20 á þriðjudögum og fimmtudögum á haust- og vorönn.*

## **Þjónusta/framreiðsla fyrir 9. og 10. bekk. VMA haustönn.**

**Kynningaráfangi í þjónustu. Framreiðsla á matvælabraut VMA**

**Markmiðið:** Í áfanganum verður kynning á menntun og starfi framreiðslumanna. Nemendur læra að leggja á borð og skreyta borðin fyrir mismunandi tækifæri. Nemendur læra að gera óáfenga kokteila. Nemendur læra að nota kaffivél og gera kaffidrykki.

**Námsmat:** Tekið er tillit til mætinga, frammistöðu og virkni.

*Kennt fer fram í tveimur hópum á mánudögum og miðvikudögum kl.14:40-16:00 á haustönn í VMA.*