



Valgreinar fyrir 8.-10. bekk skólaárið 2023-2024

Valið er tvískipt. Í A hluta verða valin heilsársvöl í Akurskóla og utan skóla og í B hluta velja nemendur styttri völu til að fylla upp í stundatöfluna og klára 12 valeiningar.

Hver lota stendur yfir í 8 - 9 vikur í senn (lota = 1 valeining). Valgreinarnar heilsurækt og skólahreysti, leiklist og nemendaráð eru heilsársgreinar (4 valeiningar). Nemendur þurfa að vera með samtals 12 valeiningar.

Kynnið ykkur vel lýsingar í hverri valgrein. Ekki er hægt að skipta um valgrein þegar ráðað hefur verið í hópa. Ef ekkert er tekið fram, þá er valgreinin í eina lotu.

ALLIR NEMENDUR ÞURFA AÐ VELJA AÐ MINSTA KOSTI EINA LIST- OG VERKGREIN. (Þær eru merktar með *)

Val í Akurskóla

Heilsársvöl

Leiklist* (4 valeiningar)

Hefur þú áhuga á leiklist, söng eða dans? Viltu taka skref út fyrir þægindarammann og öðlast sjálfstraust? Komdu þá í leiklistarvalið sem hefur síðastliðin ár sett upp skemmtilegar og metnaðarfullar leiksýningar. Farið verður í spunaleiki, hópeflisleiki og leiklistaræfingar ásamt fleira skemmtilegu.

Námsmat: Ástundun og virkni

Listaval* (4 valeiningar)

Nemendur í valinu taka þátt í mótun umfangsmeiri listsköpun. Nemendur útfæra listaverk fyrir barnahátíðina Baun á næsta skólaári. Þau taka þátt í uppsetningu listasýningar fyrir hátíðina. Markmiðið er að nemendur fái heimsóknir frá listamönnum. Læri af þeim og vinni með þeim að verkum sem þau taka svo þátt í að setja upp.

Námsmat: Ástundun og virkni

Nemendaráð (4 valeiningar)

Nemendur taka þátt í og skipuleggja allt það sem fylgir reksturs nemendaráðs. Uppákomur, opin hús, diskótek o.s.frv..

Námsmat: Ástundun og virkni.

Skólahreysti og heilsurækt (4 valeiningar)

Þjálfun og undirbúningur fyrir skólahreystikeppnina. Farið er í keppnigreinar skólahreystis og þær æfðar. Einnig er farið í almenna líkamsrækt þar sem unnið er með hraða, þol, styrk og kraft.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Lotu völ

Abstrakt list*

Listmálun (Abstrakt List) Markmið: Að efla áhuga nemenda á Abstrakt málverkinu og leyfa nemendum að njóta sín í frjálstri sköpun. Lögð er áhersla á framsetningu lita og forma. Nemendur vinna skissur og hugmyndavinnu með mismunandi tækni á pappír með blýanti, krít, vatns og akrillitum. Lokaútfærslan er málverk sem málað er á striga.

Námsmat: Ástundun, verklagi og virkni.

Aðstoð í kennslu/uppeldisfræði

Markmið: Að nemendur kynnist fjölbreyttu starfi Akurskóla og fái innsýn í þau störf sem þar eru.

Nemendur fá í upphafi kennslu og fræðslu um lestrarþjálfun og kennslu/aðstoð.

Námsmat: Ástundun, virkni og dagbók.

Akurskjól

Kynnast starfinu í Frístund ásamt frjálsum og skipulögðum leik með börnunum.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Badminton

Farið verður í undirstöðuatriði og spilað badminton.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Bakstur*

Nemendur fá að baka ýmsar tegundir af kökum og brauði. Þeir fá að spreyta sig á deigi eins og þeyttu-, hrærðu-, hnoðuðu- og gerdeigi. Brauð bakstur verður einnig þjálfður.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Blak

Farið verður í undirstöðuatriði blaks og allskonar leiki og æfingar sem tengjast blaki.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Fjölnota*

Farið yfir mismunandi fjölnota tíðavörur. Skoðaðir kostir og gallar. Prufað að sauma fjölnota bindi og geymslu undir það.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Heimanámsaðstoð

Ef þig vantar auka aðstoð með eitthvað námsefni þá er þetta tilvalið val fyrir þig. Þú mætir, lærir og færð aðstoð.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Hnefaleikar og sjálfsstyrking fyrir stelpur

Farið verður yfir grunnhöggin, fótaborð og vörn í hnefaleikum. Æft verður saman án snertingu. Unnið verður með sjálfsstyrkingu með litlum verkefnum sem verður haldið utan um í verkefnabók. Ein æfing í lokin hjá Hnefaleikafélag Reykjaness.

Námsmat: Ástundun, virkni og verkefnabók.

Hnýtingar/macrame*

Inngangur að macrame. Farið yfir nokkrar einfaldar hnýtingar og hnúta og búnir til nytjahlutir úr þeim. Námsmat: Ástundun og virkni.

Hugarró

Nemendur fá tíma til að komast í algjöra slökun án allra snjall tækja. Farið verður í hugleiðslu sem og Yoga-Nidra sem er djúpslökun. Nú til dags eru nemendur ekki að ná slökun í daglegu lífi svo að þetta er kjörið tækifæri á að læra að ná góðri slökun og hversu gott það sé.

Námsmat: Þátttaka og mæting.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Inngangur að sálfræði

Inngangur að sálfræði. Marmiðið er að nemendur fái innsýn í sálfræði og kynnist mismunandi þáttum hennar og kenningum.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Jóga, slökun og hugleiðsla

Jóгатímar sem byggja á slökunarjóga og hugleiðslu. Í jóгатímum er unnið með jógastöður, jógateygjur, öndun, slökun og hugleiðslu. Jógaástundun stuðlar að jafnvægi og einbeitingu, eflir sköpunarkraftinn og styrkir öll grunnkerfi líkamans.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Knattspyrna

Leikja- og spilform í knattspyrnu.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Krossaumur*

Nemendur sauma Krosssaumsmyndir og búnir til nytjahlutir úr þeim. Farið yfir önnur saumspor sem að gætu hjálpað til við frágang á verkinu.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Leirmótun*

Markmið: Að nemendur nái færni í mótun leirmuna og öðlist þekkingu á efnum og áhöldum ásamt tæknilegu ferli brennslunnar. Leirmunir og þrívíddarmyndir eru unnir í steinleir og rauðleir. Unnið er frá hugmynda- og skissubóka vinnu til fullmótaðra listmuna. Sögu leirlistarinnar er gerð skil.

Námsmat: Ástundun, verklagi og virkni.

Pólska

Nemendur kynnast pólska tungumálinu, læri helstu frasa og grunnatriði pólsku. Nemendur fá einnig innsýn inn í sögu Póllands og menningu.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Mósaík*

Markmið: Að nemendur kunni til verka og læra að búa til listaverk með mósaík flísum. Nemendur læra aðferð sem gengur út á það að raða litlum bítum saman svo úr verði heil mynd. Í bítana eru notað mismiljar flísar (úr gleri, steinum, flísum eða brenndum leir) Brotin eru síðan límd saman svo í heila mynd. Fúga er borin á yfirborðið og þrýst á milli brotanna og síðan þússað yfir.

Námsmat: Ástundun, verklagi og virkni.

Myndlist 1*

Markmið : Að efla áhuga á myndlist og að leyfa nemendum að njóta sín í sköpun. Farið verður í undirstöðuatriði myndlistar; teikningu, litufræði og myndbyggingu. Fjölbreytt verkefni unnin með mismunandi tækni svo sem blýanti, krít, vatns og akrillitum.
Námsmat: Ástundun, verklagi og virkni.

Myndlist 2*

Markmið: Að efla skilning nemenda á mismunandi tækni í myndlist. Fjarvíddarteiknun, hlutateiknun og uppstillingateiknun gerð skil. Áhersla lögð á formfræði og myndbyggingu og að efla skilning nemenda á fjarvídd. Nemendur vinna með blýanti og tússlitum með grátónaskalann, skyggingar, form og línur.
Námsmat: Ástundun, verklagi og virkni.

Námsráðgjafaval (skyldu val fyrir 10. bekk)

Nemendur gera áhugasviðskönnun, ferilskrá, setja sér námstengd, persónuleg markmið og kynna sér störf. Nemendur velja fyrir sér næsta skrefi á sínum námsferli. Mismunandi námsleiðir verða skoðaðar og innritunarferli í framhaldsskóla kynnt.
Námsmat: Ástundun og virkni.

Píla

Farið yfir reglur og leiki í pílu. Pílu fimi æfð og farið í pílukeppnir.
Námsmat: Ástundun og virkni.

Perlað í þrívídd*

Perlaðir hlutir í þrívídd. Hægt að búa til skreytingar eða box.
Námsmat: Ástundun, virkni og verkefnaskilum.

Skák

Farið yfir mannganginn og grunnatriði í skák. Opnanir skoðaðar auk þess tefla nemendur og fara í einföld skákverkefni og þrautir. Valið hentar byrjendum sem og lengra komnum.
Námsmat: Ástundun og virkni.

Smíða val

Langar þið að smíða eitthvað, gera upp gamalt húsgagn eða vinna einhverja hugmynd í afurð? Þá er þetta tilvalið val fyrir þig.
Námsmat: Ástundun, virkni og afurð.

Spilaval

Nemendur munu læra á ýmis borðspil. Þeir læri á mismunandi spil og að spila saman við aðra eða í hóp.
Námsmat: Ástundun og virkni.

Tákn með tali

Nemendur læra grunn að táknmáli.
Námsmat: Ástundun og virkni.

Tuskuprjón

Nemendur prjóna tusku úr bómullargarni. Hentar vel fyrir byrjendur og lengra komna. Góð slökun og notarlegheit.
Námsmat: Ástundun, virkni og verkefnaskilum.

Tölvuleikjaval

Farið verður yfir tölvuleiki, hvað þarf til að spila þá. Rætt um liðsheild og hugarfar sem þarf til að ná langt.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Út fyrir endamörk alheimsins

Við byrjum á jörðunni, förum svo til tunglsins, skoðum reikistjörnurnar, sólkerfið og höldum svo út fyrir endamörk alheimsins. Hugað verður að aðstæðum í geimnum, fyrirbærum, sögunni og tækniþróun.

Námsmat: Ástundun, virkni og verkefnaskilum.

Útivist

Nemendur þurfa að mæta búnir eftir veðri. Farið verður í leiki og göngur. Markmiðið er að komast í nokkrar göngur í nágrenni við Reykjanesbæ. Þorbjörn, seltjörn og Fagradalsfjall t.d. en allt ákveðið í samráði við hópinn og í takt við veður.

Námsmat: Ástundun og virkni.

Vatnslitamálun*

Markmið: Að nemendur fái að kynnast litablöndun, formum og hlutföllum sem tengjast náttúrunni og landslagi. Einnig verður unnið út frá uppstillingu. Þjálfað verður í meðferð ljós og skugga, fjarvídd og áferð.

Námsmat: Ástundun, verklag og virkni.

Það er leikur að lita*

Farið yfir og skoðaðar ýmsar leiðir til að lita efni. Gerum prufur og litum svo einn hlut í lokin.

Námsmat: Ástundun, virkni og verkefnaskilum.

Valgreinar utan skóla

Valgreinar utan skóla eru kostaðar af foreldrum/forráðamönnum.

Björgunarsveitin Klettur (Heilsársval, 4 valeiningar)

Valgreinin er eingöngu fyrir nemendur í 9. og 10. bekk.

Markmið: að nemendur kynnist starfi björgunarsveita, efli skilning sinn á mikilvægi björgunarmála og taki þátt í viðurkenndu félagsstarfi til að efla félagsþroska sinn. Í lok skólaárs fá nemendur umsögn á vitnisburðarblaði um að þeir hafi mætt á fundi og tekið þátt í starfinu.

Fjarnám í framhaldsskóla, öðrum en FS (4 valeiningar)

Nemendur sem eru skráðir í fjarnám kostað af foreldri á framhaldsskólastigi.

Fjörheimaval (Heilsársval, 4 valeiningar)

Kennt í Fjörheimum (88 húsinu) að kvöldlagi kl. 19:30 – 21:30.

Markmið: Að nemendur kynnist því starfi sem unnið er í félagsmiðstöðinni, taki þátt í klúbbstarfi og sækir þá fræðslu sem boðið er uppá.

- Afþreyingargildi - að nemendur eiga góðar stundir með jafnöldrum
- Menntunargildi - mikilvægt að í frítíma fái ungumenni við fjölbreytt og skapandi verkefni
- Forvarnargildi - þátttaka í skipulögðu félagsstarfi í umsjá fagfólks í öruggu umhverfi hefur mikið forvarnargildi

Kennslutilhögun: Nemendur mæta í klúbb að minnsta kosti einu sinni í viku og taka þátt í því starfi sem þar er boðið uppá.

Námsmat: Mætingar, áhugi og virkni metinn.

Athugið að þessi valgrein er kennd að kvöldlagi í Fjörheimum og þurfa nemendur sjálfir að koma sér á staðinn. Nemendur geta að sjálfsögðu nýtt sér Fjörheimaskutlarann en þá hringja þeir í símanúmerið 768-7488 og biðja um að vera sótt. Starfsfólk Fjörheima sér um að keyra bílinn og ná í nemendur.

Nemendur velja sér einn klúbb/ráð:

Sk8roots (mánudaga kl. 19:30 – 21:30)

Tónlist, tækni og íþróttir (miðvikudaga kl. 19:30 – 21:30)

Föstudagsklúbburinn (föstudaga kl. 19:30 – 21:30)

Unglingaráð Fjörheima (þriðjudaga kl. 20:30 – 21:30)

Mætingarskylda einu sinni í viku frá kl. 19:30 – 21:30

Fjölbrautaskóli Suðurnesja (Heilsársval, 4 valeiningar)

Eingöngu fyrir nemendur í **9. - 10. bekk**, í samráði við kennara og aðstoðarskólustjóra Akurskóla.

Nemendur þurfa að hafa sýnt afburðar frammistöðu í námi og vinnusemi. Nám við Fjölbrautarskóla Suðurnesja sem nemendur geta fengið metið sem valgrein.

Heilsársáfangar:

Kennslutími: kl.15.00 – 16.20

Enska

Þriðjudaga

Húsasmíði*

Þriðjudaga stúlkur/stálp – Miðvikudaga drengi/stálp

Málsmíði/suða*

Miðvikudaga

Rafmagn*

Þriðjudaga stúlkur/stálp – Miðvikudaga drengi/stálp

Spænska

Þriðjudaga

Stærðfræði

Miðvikudaga

Textíl og hár *

Þriðjudaga stúlkur/stálp – Miðvikudaga drengi/stálp

Þýska

Miðvikudaga

(ef margir sækja um þá þarf annar hópurinn að vera á öðrum degi).

Samkvæmt upplýsingum frá FS er kostnaður við heilsársáfangana 6000 kr.

Afburðanemendur geta stundað nám í ensku, stærðfræði, spænsku og íslensku í dagskóla frá FS. Þessir áfangar eru þá í stokkum A, F, G eða H (skv. stokkatöflu FS). Kennt er fjóra daga í viku og áfanginn er kenndur á einni önn. Aðstoðarskólustjóri Akurskóla, Þormóður Logi Björnsson, aðstoðar þá nemendur sem uppfylla skilyrði til að stunda nám í dagskóla við að velja.

Samkvæmt upplýsingum frá FS kostar hver önn 6000 kr. óháð fjölda áfanga hverju sinni.

Fjarnám á framhaldsskólastigi

Nemandi í fjarnámi á framhaldsskólastigi getur fengið nám sitt metið sem valgrein en þó mest sem nemur 2 kennslustundum á viku.

Mætingareglur Fjölbrautaskóla Suðurnesja

- Nemendur sem eru í áföngum í Fjölbrautaskóla Suðurnesja þurfa að fara eftir þeim reglum sem gilda um mætingu þar.
- Gert er ráð fyrir að nemendur mæti í allar kennslustundir.
- Ef nemendur eru veikir eða þurfa leyfi þarf grunnskólinn að tilkynna það með tölvupósti til Guðlaugu Páls tengiliðar gp@fss.is eða á skrifstofu FS í síma 421-3100.
- Grunnskólarnir eru látnir vita ef það falla niður tímar í FS.

- Það er ekki frí í valfögunum þó að kennsla falli niður í grunnskólunum, til dæmis vegna starfsdaga eða annars.
- Ef nemendur sjá fram á að vera frá skóla í einhvern tíma, til dæmis vegna utanlandsferða, er hentugra fyrir þá að taka valfög í grunnskólanum. Það er mjög erfitt fyrir nemendur að missa úr tíma í FS, þar sem þeir eru bara einu sinni í viku. Sérstaklega er þetta erfitt í verklegum greinum þar sem nemendur hafa ekki möguleika á því að vinna verkefnið heima.
- Reglur um mætingu má skoða í heild sinni á heimasíðu skólans www.fss.is undir Skólinn – Almennar upplýsingar – Skólareglur.

Aðstoðarþjálfun (Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samstarfi við íþróttafélag sem hlotið hafa viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag eða fyrirmyndardeild. Þeir sem eru aðstoða með þjálfun á yngri flokkum geta í samráði við skóla og íþróttafélag fengið það metið sem val.

Íþróttir/þjálfun (Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samstarfi við íþróttafélag sem hlotið hafa viðurkenningu ÍSÍ sem fyrirmyndarfélag eða fyrirmyndardeild. Þeir sem stunda íþróttaiðkun í Súperformi, Sporthúsi hafa einnig kost á að velja þessa valgrein. Nemendur greiða sjálfir æfingagjöld og annan kostnað til íþróttafélagsins.

Leikskólinn Akur (1 valeining)

Í samstarfi við Leikskólann Akur býðst nemendum að fara í eina lotu og aðstoða á leikskólanum. Kynnast starfinu og börnunum.

Tónlistarnám* (Heilsársval, 4 valeiningar)

Í samvinnu við Tónlistarskóla Reykjanesbæjar. Nemendur sem stunda nám við Tónlistarskóla Reykjanesbæjar geta fengið nám sitt metið sem valgrein.