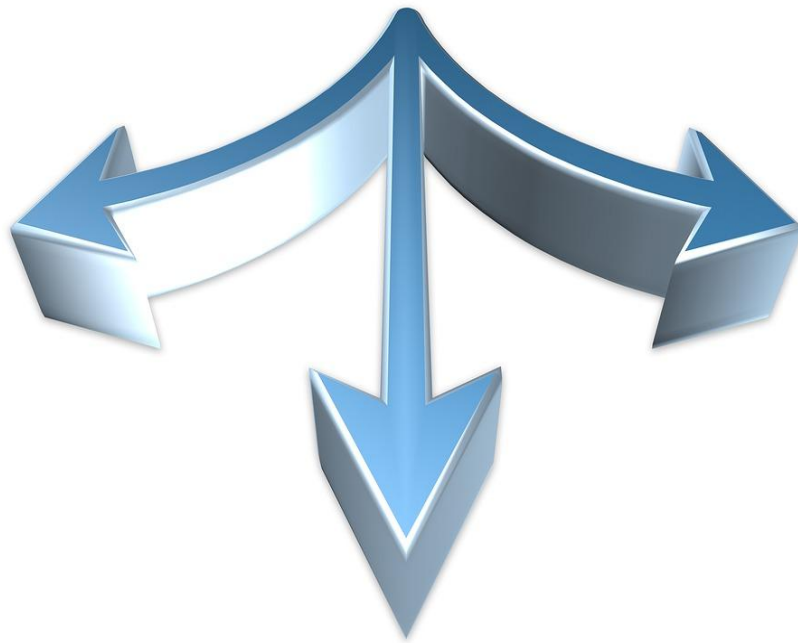


9. bekkur  
10. bekkur



VALBÓK  
2023-2024

## Upplýsingar

Valið fer fram rafrænt á <https://valgreinar.is/kvislarskoli/val/> nemendur velja sér námsgreinar í vali fyrir allt skólaárið.

- Nemendur velja fjórar kennslustundir á hvorri önn (alls 8 stundir allt skólaárið).

Notendanöfn og lykilorð verða send í tölvupósti til nemenda (mosmennt.is netföng nemenda) og forráðamanna.

Mikilvægt er að nemendur geri sér grein fyrir að með valinu geta þeir lagt eigin áherslur í námi miðað við áhugasvið og framtíðaráform. Það er því afar mikilvægt að vanda valið og leita eftir aðstoð og samvinnu hjá foreldrum, kennurum og námsráðgjöfum. Breytingar á vali verða ekki sjálfsgöðar eftir að stundatöflur hafa verið birtar. Nemendur verða að gera sér fulla grein fyrir hvað felst í vali þeirra, þeim kröfum sem gerðar eru um viðfangsefni, ástundun og vinnubrögð.

# Efnisyfirlit

Nám- og/eða íþróttir utan skóla	4
<b>Ein kennslustund á viku</b>	<b>4</b>
Heimanám	4
Hugleiðsla og slökun	5
<b>Tvær kennslustundir á haustönn</b>	<b>5</b>
Stíll hönnunarkeppni - Bólið	5
Hvernig búum við til Podcast?	5
Skólahreysti/líkamsrækt	6
<b>Tvær kennslustundir á vorönn</b>	<b>6</b>
Kjafsað um kynlíf - Bólið	6
Ökunám	6
Árshátíðarnefnd	7
Geggjuð hugmynd	7
<b>Tvær kennslustundir á haust- EÐA vorönn</b>	<b>8</b>
Ljósmyndun	8
Bakstur og matreiðsla	8
Matur og menning	8
Snyrtifræði og heilbrigður lífsstíll	9
Enski boltinn	9
Frásögn í teikningu	9
Möguleikar málverksins	10
<b>Tvær kennslustundir á haust- og vorönn</b>	<b>10</b>
Bíó og þrjón	10
Fatasaumur/fatahönnun	10
Skapandi listasmiðja	11
Japanska 1	12
Japanska 2	12
Knattspyrnuval fyrir alla	12
Líkamsrækt	13
Spil og púsl	13
Körfuboltaval	13
Framhaldsskólaáfangar í fjarnámi	13
Smíðaval	14
<b>Valgreinar kenndar allt árið</b>	<b>14</b>
NBA	14
Árbók	15
Framhaldsstærðfræði	15
Skólahljómsveit	15

## Kæru nemendur

Í vali velja 9. bekkur og 10. bekkur 4 kennslustundir fyrir hvora önn, alls 8 kennslustundir yfir skólaárið.

## Nám- og/eða íþróttir utan skóla

### Skipulagt nám og íþróttaiðkun utan skóla metið sem valgrein

Peir nemendur sem stunda nám utan grunnskóla geta sótt um að fá það metið sem tvær stundir í vali hvora önn. Er þar m.a. átt við nám í tónlistarskóla, markvissa þjálfun hjá íþróttafélagi eða æskulýðsstarf (sjá í *Lögum um grunnskóla*, 26. grein nr. 91 frá 12. júní 2008). Óski nemandi að fá slíkt nám metið sem valgrein verður foreldri/forráðamaður að skila inn undirritaðri staðfestingu á náminu á þar til gert eyðublað. Námsráðgjafi sendir eyðublað rafrænt til forráðamanna að hausti.

Mikilvægt er að þeir sem vilja fá nám og/eða íþróttaiðkun metið velji það sem valgrein inni í valgreinaforriti - Nám/íþróttir utan skóla.

## Ein kennslustund á viku

### Heimanám

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust -og vorönn  
1 stund á viku



**Námslýsing:** Heimavinna fer fram í skólanum. Ætlast er til að nemendur nýti sér þetta sem aðstoð við að sinna heimanámi undir handleiðslu kennara. Þetta val er gott fyrir þá sem þurfa aðstoð og leiðbeiningu við skipulagningu og fleira. Aðstoð verður veitt í öllum bóklegum greinum.

**Markmið:** Að nemandinn fái aðstoð við heimanám, njóti góðrar aðstöðu við námið ásamt leiðsögn og hvatningu.

## Hugleiðsla og slökun

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust- og vorönn  
1 stund á viku.

Markmið: Að nemendur kynnist aðferðum til að slaka á og geti nýtt sér þær vegna kvíða og í daglegu lífi. Í tímunum eru gerðar slökunaræfingar og kennari les hugleiðslusögur. Stuðst er við kennsluefni frá Hugarfrelsi.

Námsmat: Ástundun og virkni.



## Tvær kennslustundir á haustönn

### Stíll hönnunarkeppni - Bólið

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haustönn  
2 stundir á viku.

Námslýsing: Stíll er árleg hönnunarkeppni á milli félagsmiðstöðva grunnskólana þar sem keppt er í hárgreiðslu, förðun og fatahönnun út frá ákveðnu þema. Undankeppni fer fram í félagsmiðstöðinni Bólinu nóvdes og lokakeppni fer fram í jan-feb.



### Hvernig búum við til Podcast?

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haustönn  
2 stundir á viku.

Nemendum gefst tækifæri til að læra að vinna að gerð Podcasts þar sem þeir geta fjallað um sín eigin óhugasvið. Þeir læra að nota hljóðvinnslu forritið Audacity sem má nota í margskonar hljóðvinnslu og upptökur fyrir hlaðvarp. Audacity má einnig nota fyrir stutt myndbönd, sketsa, hljóðvinnslu fyrir eigin tónlist og til að búa til hringitóna fyrir síma.

Markmiðið: Að nemendur geti unnið og skipulagt podcastþætti og kynnist hljóðvinnsluforritinu Audacity. Læri að skapa umgjörð með tónlist og umhverfishljóðum og geti að lokið gerð þáttar eða hljóðsett stuttmynd eða tónlistarmyndband.

Námsmat: Mætingar, iðjusemi og áhugi.



## Skólahreysti/líkamsrækt

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haustönn  
2 stundir á viku.

Í þessum áfanga verður stunduð fjölbreytt líkamsrækt með áherslu á undirbúning vegna þátttöku í Skólahreystihóp á vorönn. Góð hreyfing sem eykur styrk og þol.

Námsmat: Mætingar, vinnusemi og virk þátttaka í kennslustundum.



## Tvær kennslustundir á vorönn

### Kjaftað um kynlíf - Bólið

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á vorönn  
2 stundir í viku, umsjón: Starfsmenn Bólsins

Námslýsing: Viltu fá meiri kynfræðslu? Komdu þá og kjaftaðu um kynlíf með okkur. Kjaftað um kynlíf er almenn kynfræðsla, samtal um samskipti kynjanna, hvernig eigi að setja mörk og virða mörk annarra. Námsfernið er byggt á handbókinni Kjaftað um kynlíf eftir Sigu Dögg, fræðslu Samfés og Stígamóta um „ég virði mín mörk og þín“ svo eitthvað sé nefnt. Opin umræða, nafnlausar spurningar og fleira. Þarna gefst nemendum kostur á að ræða kynlíf í lokuðum hópi.

Námsmat: Virk þátttaka í tímum og mæting.



### Ökunám

Í boði fyrir 10. bekk á vorönn  
2 stundir á viku.

Markmið: Að undirbúa nemendur undir ökuskólann, æfingaakstur og ökuþróf. Ennfremur verður farið í viðhorfsmótun gagnvart ölvunarakstri og hraðakstri.

Námsmat: Samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



## Árshátíðarnefnd

Í boði fyrir 10. bekk á vorönn

2 stundir á viku.

Markmið: Að nemendur læri að skipuleggja viðburð, halda utan um ákvarðanir og skráningar, búa til og afla skreytingar fyrir viðburðinn, útdeila verkefnum, sýna frumkvæði, metnað, ábyrgð og sköpunargleði.

Námsmat: Virkni og ástundun.



## Geggjuð hugmynd

Nýsköpunaráfangi á framhaldsskólastigi í FMos

FMOS1NG02, tvær framhaldsskólæiningar



Í boði fyrir 10. bekk á vorönn

3 stundir á viku. Umsjón: FMos

Í áfanganum eru unnið með hugmyndafræði nýsköpunar frá hugmynd að lokaafurð. Nemendur fá tækifæri til að þróa verkefni í þágu umhverfis og auðlinda undir leiðsögn kennara í FMOS. Unnið er í litlum hópum þar sem áhersla er lögð á að nemendur vinni sjálfstætt sem og í samvinnu við aðra. Nemendur fá æfingu í að halda utan um vinnu á verkefninu í gegnum ferlið og tileinka sér gagnrýna hugsun, fagleg vinnubrögð og beita verkfærum verkefnastjórnunar í vinnu.

# TAKTU ÞÁTT!

...ÆTLAR ÞÚ AÐ VINNA KEPPNI Í  
NÝSKÖPUN?

...ÁFANGI Í FRAMHALDSSKÓLA

...ÞRÓAÐU ÞÍNA EIGIN GEGGJUÐU  
HUGMYND!

...BÚÐU TIL EITTHVAÐ NÝTT!

...TENGLU VIÐ FÓLK ÚR  
ATVINNULÍFINU?

# Tvær kennslustundir á haust- EÐA vorönn

Einungis hægt að velja aðra önnina.

## Ljósmyndun

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust EÐA vorönn  
2 stundir á viku.

Markmið: Nemendur fá þjálfun í að taka stafrænar ljósmyndir. Nauðsynlegt er að nemendur eigi annað hvort síma með ágætri myndavél eða stafræna myndavél. Unnið er með ólík viðfangsefni og nemendur læra undirstöðuatriði í ljósmyndun, myndbyggingu, myndvinnslu ásamt því að læra að umgangast og nota stúdíóljós.



Námsmat: : Vinnusemi, sjálfstæð vinnubrögð og mæting.

## Bakstur og matreiðsla

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn  
2 stundir í viku.

Markmið: Nemendur fá þjálfun og æfingu í bakstri og matreiðslu á einföldum réttum. Mikilvægt að nemendur sýni góða umgengni og gæti ítrasta hreinlætis.

Námsmat: Vinnusemi, snyrtimennska og mæting.



## Matur og menning

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn  
2 stundir á viku.

Markmið: Að kynna sér matarmenningu ólíkra þjóða og útbúa rétti tengslum við það..

Námsmat: Virkni og ástundun.





## Snyrtifræði og heilbrigður lífsstíll

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn  
2 stundir í viku.

Markmið: Að nemendur fræðist um aðferðir við  
förðun og kynnist starfi snyrtifræðings.

Námsmat: Samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



## Enski boltinn

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn  
2 stundir á viku.

Markmið: Að kynnst sögu enska boltans, liðum sem  
þar hafa spilað og stærstu auginblikum ensku  
úrvalsdeildarinnar. Nemendur þjálfast í heimildavinnu,  
ensku, landafræði, framsögn, hópavinnu, glærugerð,  
stærðfræði/tölfræði og fleiru. Einnig verður horft á þætti og myndir sem  
tengjast enska boltanum og efni þeirra rætt.

Námsmat: Vinnusemi, sjálfstæð vinnubrögð og ástundun.



## Frásögn í teikningu

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn  
2 stundir á viku.

Markmið: Nemendur læra að segja sögur í gegnum  
teikningar. Áhersla er lögð á hugmyndaspuna, frjálsa  
karaktersköpun og myndasögur. Nemendur kynnst  
mismunandi teikniáferðum og tengingu myndmáls við frásagnir. Við lok  
áfanga hafa nemendur þjálfast í sjálfstæðum vinnubrögðum og vinnu  
með öðrum, þroskað með sér frumkvæði og skapandi og gagnrýna  
hugsun gagnvart eigin verkum og annarra listamanna.

Námsmat: Hver kennslustund er metin og er þá horft til áhuga,  
vinnusemi, frumkvæði, vandvirkni og jákvæðni. Verkefni eru metin í  
lokin samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



## Möguleikar málverksins

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- EÐA vorönn.

2 stundir á viku

**Markmið:** Að nemendur kanni fjölbreytta möguleika málverksins. Áhersla er lögð á tilraunagleði í gegnum mismunandi stíla, efnivið og aðferðir. Við lok áfanga hafa nemendur þjálfast í sjálfstæðum vinnubrögðum og þroskað með sér frumkvæði og skapandi og gagnrýna hugsun gagnvart eigin verkum og annarra listamanna.

**Námsmat:** Áhugi, vinnusemi, frumkvæði, vandvirkni. Verkefni eru metin í lokin samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



## Tvær kennslustundir á haust- og vorönn

Hægt að velja aðra önnina eða báðar

### Bíó og þrjón

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust- og vorönn

2 stundir á viku.

**Markmið:** Að nemendur fái tækifæri til að efla þrjónahæfileika sína.

**Námslýsing:** Nemendur fá leiðsögn í þrjóni. Á meðan þrjónað er verður horft á fjölbreytta þætti og kvikmyndir. Nemendur vinna að þrjónaverkefnum að eigin vali.

**Námsmat:** Vinnusemi og mæting.



### Fatasaumur/fatahönnun

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- og vorönn

2 stundir á viku.

**Markmið:** Nemandi öðlist færni í meðferð saumavéla, vinni með snið og hanni og saumi flík.

**Námsýsing:** Nemandi vinnur með grunnþætti fatasaums, farið er í gegnum ferlið frá því að vinna út frá sniðum, máltöku og að fullsauma flík. Nemendur velja verkefni eftir getu í samráði við kennara.

**Námsmat:** Samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



# Skapandi listasmiðja

í boði fyrir 8., 9. og 10 á haust- og vorönn  
2 stundir á viku

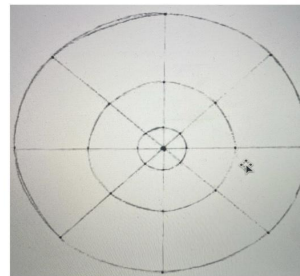


**Markmið:** Að nemendur geti sýnt frumkvæði og þor, geti gert tilraunir í listsköpun og beitt viðeigandi aðferðum og tækni. Að nemendur auki þekkingu sína í myndlist og noti þá þekkingu sem fyrir er. Öðlist færni í að vinna skipulega hugmynd til fullmótaðs verk og beiti skapandi og gagnrýnni hugsun í tengslum við myndlist.

Nemendur vinna með ímyndunaraflíð og skapa, farið verður í ýmis verkefni, notaðar ýmsar aðferðir og blönduð tækni. Verkefnin eru valin í samráði við kennara og miðað við getu hvers og eins.

**Hugmyndir að efnisvið og verkefnum:**

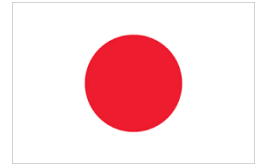
- Vinna með leir (sjálfharnandi leir)
- Plöntuprykk (fara út og týna plöntur og blóm til að nota, málningu)
- Klippimyndir (nota gömul tímarit og blöð)
- Listrænn útsaumur (nálar, allskonar þræðir)
- Teikna upp húðflúr (blýantur, penni, litir)
- Origami brot (pappír)
- Útbúa gifs hönd (gifs)
- Teikna mandölur (blýantur, penni, litir)



## Japanska 1

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haustönn

2 stundir á viku.



**Námslýsing:** Grunnur í japönsku máli og menningu verður byggður upp í lifandi tímum. Þá er gefinn kostur á að ná færni í einföldum tjáskiptum á japönsku, kynnst skrifmálinu og ólíkum þáttum í menningu Japans.

**Markmið:** Að nemendur tileinki sér grunnþekkingu í töluðu japönsku máli, þekki til skrifmálsins og öðlist innsýn inn í japanska menningu.

**Námsmat:** Þátttaka, verkefni í tíma og einföld próf.

## Japanska 2

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á vorönn. Fyrir þá sem eru búnir að taka japönsku 1

2 stundir á viku.

**Námslýsing:** Grunnur í japönsku máli og menningu verður byggður upp í lifandi tímum. Þá er gefinn kostur á að ná færni í einföldum tjáskiptum á japönsku, læra skrifmálið og kynnst ólíkum þáttum í menningu Japans.

近日公開

**Markmið:** Að nemendur tileinki sér grunnþekkingu í töluðu japönsku máli, kunni að skrifa tvö helstu skrifmálin (hiragana og katakana) og öðlist innsýn inn í japanska menningu.

**Námsmat:** Þátttaka, verkefni í tíma og einföld próf.

## Knattspyrnuval fyrir alla

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust- og vorönn

2 stundir á viku.

**Markmið:** Að nemendur geti skipulagt upphitun og spilað knattspyrnu í hópi. Að nemendur læri undirstöðuatriði í leikreglum og þekki mun á aðferðum til að auka líkamsstyrk og þol.

**Námsmat:** Ástundun og virkni samkvæmt hæfniviðmiðum.



## Líkamsrækt

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust- og vorönn  
2 stundir á viku



Ert þú óhugalaus um boltaíþróttir en vilt hreyfa þig og stunda líkamsrækt? Í líkamsræktinni er boðið upp á góða hreyfingu sem auðveldar nemendum að komast í betra form hvað varðar styrk og úthald.

Námsmat: Samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.

## Spil og púsl

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust og vorönn  
2 stundir á viku.



Markmiðið: Að nemendur efli samskipti og félagsfærni. Þjálfaðir verða þættir eins og rökhugsun, rýmisgreind, stærðfræði, athygli, einbeiting og úthald. Einnig verður í boði að púsla stærri púsl.

Námsmat: Áhugi, virkni og ástundun.

## Körfubolta

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk á haust og vorönn  
2 stundir á viku.



Markmið: Að nemendur kynnist sögu körfuboltans. Að nemendur þjálfist í helstu undirstöðuatriði körfuknattleiks bæði í vörn og sókn og læri grunnvarnarstöður og hreyfingar. Góð hreyfing og skemmtileg.

Námsmat: Ástundun og virkni í tímum.

## Framhaldsskólaáfangar í fjarnámi

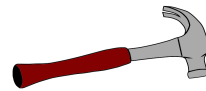
Í boði fyrir 10. bekk á haust- og vorönn



Nemendur sem hafa mjög góð tók á námi sínu geta tekið áfanga í t.d. stærðfræði og tungumálum. Fjarnám er algjörlega á ábyrgð nemenda sjálfra og foreldra. Frekari upplýsingar veita náms- og starfsráðgjafar og nemendur þurfa að fá samþykki fagkennara, deildarstjóra og/eða skólastjóra fyrir fjarnámi.

## Smíðaval

Í boði fyrir 9. og 10. bekk á haust og vorönn  
2 stundir á viku.



Markmið: Áfangi fyrir nemendur til að vinna frjálst í smíði og dýpka þekkingu sína á smíðavinnu. Unnið verður með margvíslegan efnivið og verkfæri.

Námsmat: Samkvæmt hæfniviðmiðum úr aðalnámskrá.



## Valgreinar kenndar allt árið

Heilsársval

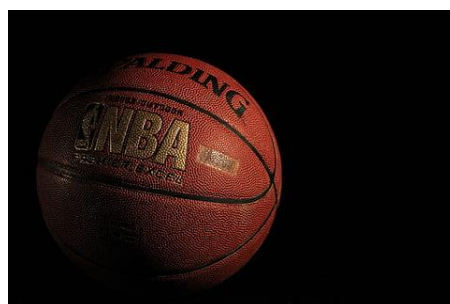
### NBA

Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk allt árið  
1 stund á viku.



Námslýsing: Ætlunin er að búa til fantasy deild þar sem hver og einn velur sér leikmenn í lið. Unnið verður á m.a. á síma. Þarna er möguleiki á því að skiptast á leikmönnum og ræða saman um gengi sinna leikmanna. Einnig verður horft saman á leiki og þeir greindir ítarlega. Tilgangurinn með því er að og fá nemendur til þess að horfa öðruvísi á körfuboltaleiki og ræða um hlutina út frá öðruvísi þælingum. Þetta val er hugsað fyrir alla þá sem hafa brennandi áhuga á íþróttinni.

Námsmat: Sjálfstæð vinnubrögð, mætingar og þátttaka.



## Árbók

### Í boði fyrir 10. bekk allt árið

1 stund á viku.

Markmið: Að nemendur þjálfist í samvinnu og samstarfi. Læri að hanna og vinna árbók útskriftarhóps skólans. Þjálfist í að safna auglýsingum og styrkjum til útgáfu bókarinnar.

Námsmat: Verkefni sem unnin eru verða metin í lokin samkvæmt hæfniviðmiðum úr skólanámskrá.



## Framhaldsstærðfræði

### Í boði fyrir 9. og 10. bekk allt árið

1 stund á viku.

Markmið: Að nemendur dýpki þekkingu sína og öðlist góða færni í stærðfræði þannig að þeir verði enn frekar undirbúnir fyrir nám í framhaldsskóla.

Námsmat: Virkni, ástundun og minni kannanir.

$$\begin{array}{l} 2 > -3 \\ 0.999... = 1 \\ \pi \approx 3.14 \\ \sqrt{2} \\ 5(2+2) \\ 101_2 = 5_{10} \end{array} \quad \begin{array}{l} + \\ - \\ \times \\ \div \\ \infty \\ 5^2 \\ (1-2)+3 \end{array}$$

## Skólahljómsveit

### Í boði fyrir 8., 9. og 10. bekk (fyrir þá sem eru í skólahljómsveitinni)

2 stundir á viku allt árið.

Markmið: Að þjálfra færni og framkomu í tónlistarflutningi og skapa áhuga á fjölbreyttri tónlist. Þjálfra samhæfingu og samskipti í flutningi.

Námið felst í einkakennslu og samæfingum hljómsveitarinnar.

