

# GRUNNSKÓLINN Í ÞORLÁKSHÖFN

Skólanámskrá  
2017 - 2018



**10. bekkur**

Umsjónarkennarar: Anna Júlíusdóttir & Lára Hrund Bjargardóttir

Grunnskólinn í Þorlákshöfn

Skólastjóri: Guðrún Jóhannsdóttir [guðrun@olfus.is](mailto:guðrun@olfus.is)

Aðstoðarskólastjóri: Ólína Þorleifsdóttir [olina@olfus.is](mailto:olina@olfus.is)

## Efnisyfirlit:

Inngangur .....	3
Samstarf heimilis og skóla .....	3
Skimanir 2017 -2018.....	3
Námsmat .....	3
Valgreinar .....	4
Viðmiðunarstundaskrá .....	4
Íslenska .....	5
Stærðfræði .....	7
Náttúrufræði .....	9
Samfélagsfræði.....	11
Enska.....	13
Danska .....	15
Íþróttir .....	17
Sund.....	19
Heimilisfræði (Val).....	21
Myndmennt (Val) .....	21
Hönnun og smíði/málmsmíði (Val).....	21
Textílmennt (Val).....	22
Dans (Val) .....	22
Jóga (Val) .....	22
Leikskóli (Val).....	23
Vinnustofa (Val).....	23
Skólakór (Val).....	23
Forritun (Val) .....	24
Leiklist (Val) .....	24
Skrautskrift (Val).....	24
Íþróttir og útvíst (Val) .....	25

## Inngangur

Grunnskólinn í Þorlákshöfn leggur megináherslu á að þjálfá skólafærni nemenda. Með skólafærni er átt við umgengni, samskipti og vinnubrögð. Nemandinn þarf m.a. að læra að fara eftir reglum skólans og fyrir mælum starfsfólks, sýna skólafélögum sínum tillitsemi í leik og starfi, læra að umgangast eigin sínar, skólans og félaga sinna. Hann þarf að læra að vinna skipulega, ljúka verkefnum sínum, virða vinnu sína og annarra, vinna í hópstarfi og taka réttmæta ábyrgð á námi sínu. Lögð er áhersla á að samfella sé á milli skólastiga bæði í námi og félagsstarfi.

### Stefna skólans

- Að stuðla að vellíðan allra í skólanum
- Að efla félags- og siðgæðisvitund nemenda
- Að nemendur temji sér sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Að nemendur beri virðingu fyrir umhverfi sínu svo og taki ábyrgð á eigin gjörðum
- Að kennsluaðferðir, námsefni og námsumhverfi miðist við þroska og getu nemenda
- Að efla samskipti nemenda og starfsfólks innbyrðis svo og samskipti skóla og heimila

Einkunnarorð Grunnskólans í Þorlákshöfn eru: Vinátta—virðing—velgengni.

## Samstarf heimilis og skóla

Skóli og heimili eiga að hafa virk tengsl sín á milli og bera sameiginlega ábyrgð á námi nemenda. Samstarf heimila og skóla einkennist af því að skólinn miðlar upplýsingum til foreldra um starfið í skólanum en það gerir hann m.a. með tölvupósti, fundum og fréttabréfum. Auk þess einkennist samstarfið af samræðum við foreldra um allt sem við kemur nemandanum og skólastarfinu. Foreldrar taka einnig ákvarðanir með skólanum og vinna að öllum markmiðum nemenda með kennurum, í því felst t.d. heimanám, reglur um samskipti og hegðun, viðurlög við brot á reglum o.fl.

Helstu samskipti fara fram í gegnum Mentor og eiga foreldrar og kennarar almennt vikuleg samskipti þar inni.

## Skimanir 2017 -2018

Eftirtalдар skimanir eru hóp- og færniþróf og eru lögð fyrir 10. bekk sem hér segir:

Lesferill, lesfimi

september, janúar og maí.

Samræmd könnunarþróf frá Námsmatsstofnun eru lögð fyrir 10. bekk í maí.

## Námsmat

Í öllum námsgreinum meta kennarar framvindu námsins og hæfni nemenda jafnóðum yfir skólaárið og gefa þeim nemendum sem hafa ekki náð ákveðinni hæfni tækifæri til að bæta sig. Þegar kennarar leggja inn áveðin verkefni eða kannanir liggja til grundvallar ákveðin hæfniviðmið. Þau eru síðan metin jafnóðum og verkefnum lýkur.

Nemendur og foreldrar hafa alltaf aðgang að matinu og mikilvægt er að fylgjast vel með námsmati inni í Mentor. Námsmatið er lifandi og er að breytast reglulega yfir skólaárið og á að vera leiðbeinandi þannig að nemendur og foreldrar viti hvað þarf að leggja áherslu á á hverjum tíma til að ná ákveðnum hæfniviðmiðum.

Lokamat er tekið saman við lok skólaárs. Nemendur í 10. bekk fá sitt lokamat í bókstöfum A, B+, B, C+, C og D.

## Valgreinar

Nemendur í 10. bekk eiga samkvæmt viðmiðunarstundaskrá að fá 37 kennslustundir á viku. Kjarninn er 30 stundir, sem er ákveðinn fyrirfram, en nemendur fá að velja 7 stundir. Þessar 7 stundir eru skilgreindar á sérstökum valseðli þar sem nemendur velja úr eftirfarandi valgreinum: dans, skólahreysti, upplýsingatækni, kvikmyndun/ljósmyndun, heimilisfræði, textílmennt, smíðar/málsmíði, myndmennt, skólakór, leiklist, danska og stærðfræði. Nemendur geta svo fengið metnar sem 2 kennslustundir eitt af eftirfarandi: Íþróttir með þjálfara, tónlistarskóla og björgunarsveit.

## Viðmiðunarstundaskrá

Ætlast er til þess að nemendur fái ákveðið margar kennslustundir á viku í hverju fagi. Hér að neðan er áætlaður tímafjöldi í hverju fagi fyrir sig í 10. bekk:

Íslenska	5
Stærðfræði	5
Enska	4
Danska	4
Náttúrufræði	4
Lífsleikni	1
Samfélagsfræði	4
Íþróttir	2
Sund	1
Valfög	7
	<b>37</b>

# Íslenska

Sigbrúður Harðardóttir

Traust kunnáttu í móðurmáli er meginundirstaða staðgóðrar menntunar. Jafnframt er lestur öflugt tæki nemenda til að afla sér þekkingar og tjáning í ræðu og riti ein af nauðsynlegum forsendum þátttöku í samfélaginu.

Í 8.-10. bekk er kennt sem mest í anda heildstæðrar móðurmálskennslu. Mismunandi þættir móðurmálsins eru kenndir í tengslum hver við annan eftir því sem aðstæður og námsefni gefa tækifæri til. Á þessu stigi eru gerðar auknar kröfur um skilning nemenda á grunnhugtökum málfraði og bókmennta, án þess þó að hugtakanámið sé markmið í sjálfu sér. Áfram verður reynt að skapa jákvætt viðhorf nemenda til móðurmálsins og lögð áhersla á að nemendur temji sér vandaða meðferð þess. Fram fer þjálfun í framburði og framsögn, nemendur vinna markvisst að ritun og stafsetningu og fá tækifæri til að nýta tölvutæknina bæði til upplýsingaöflunar og miðlunar. Lögð er áhersla á innihaldsrík viðfangsefni sem tengjast hvers konar textum, málnotkun fjölmiðla og málefnum líðandi stundar. Í kjölfar þjóðarsáttmála um læsi verður leitast við að auka lestur og jákvætt viðhorf til hans, m.a. með heimalestri á öllum skólastigum og fleiri lestrarstundum í skóla.

# Íslenska

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Talað mál, hlustun og áhorf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logar.</li> <li>- Mér er í mun.</li> <li>- Málið í mark - sagnorð.</li> <li>- Málvísir.</li> <li>- Skrifinnur.</li> <li>- Englar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti beitt skýrum og áheyrilegum framburði með raddstyrk sem hæfir aðstæðum og tileinkað sér viðeigandi talhraða, fas og tjáningu.</li> <li>- Geti tekið þátt og fái tækifæri til að horfa á leikþætti og/eða söngatriði.</li> <li>- Geti komið fram, tjáð eigin skoðanir með ýmsum hætti og rökstutt á þann hátt sem hentar hverju sinni.</li> <li>- Geti hlustað á, nýtt og endursagt efni af rafrænu formi sem og öðrum miðlum á gagnrýninn hátt og greint aðalatriði og áróður t.d. í auglýsingum.</li> <li>- Kynnist íslenskri dægurmenningu s.s. kvikmyndum, sjónvarpsefni og bókmenntum.</li> </ul>	<p>Nemendur vinna í lotum þar sem tekist er á við alla þætti íslenskunnar í hverri lotu.</p> <p>Nemendur vinna sjálfstætt en geta líka hjálpast að.</p> <p>Heimanám fer eftir vinnuhraða og getu hvers og eins. Notast er við ýmsar kennsluáðferðir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bein kennsla.</li> <li>- Heimildavinna.</li> <li>- Lausnaleitarnám.</li> <li>- Leitarnám.</li> <li>- Samvinnunám.</li> <li>- Hugstormun.</li> <li>- Umræður og spurningar.</li> <li>- Ítarnám.</li> <li>- Lesið, spurt og spjallað.</li> </ul>
Lestur og bókmenntir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alheimsins.</li> <li>- Gísla saga</li> <li>- Súrssonar.</li> <li>- Kjörbækur.</li> <li>- Smásögur.</li> <li>- Orðabók.</li> <li>- Samheita-orðabók.</li> <li>- Orðtaka-bækur.</li> <li>- Ítarefni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Öðlist jákvætt viðhorf til lestrar og átti sig á mikilvægi þess að geta lesið og eftl eigið læsi.</li> <li>- Geti lesið fjölbreyttan texta frá ýmsum tímum með góðum hraða og skilningi, greint aðalatriði frá aukaatriðum og beitt mismunandi lestraraðferðum s.s. skimun, ítarlestri, gagnvirkum lestri o.fl.</li> <li>- Geti valið og lesið texta við hæfi, sér til gagns og gamans og gert öðrum grein fyrir álitinu sínu og upplifun á því sem lesið er.</li> <li>- Geti beitt grunnhugtökum í bókmenntafræði s.s. sögupræði, sögupersónum, umhverfi, boðskap, innri og ytri tíma, sjónarhorni, sögusviði, minni og fléttu og kannist við myndmál, algengustu tákn og stílbrögð.</li> <li>- Geti beitt hugtökum í bragðfræði eins og rími, ljóðstöfum, hrynjandi, líkingum og boðskap, lesið og túlkað ljóð af ýmsum toga og frá ýmsum tímum.</li> <li>- Geti lesið úr skýringarmyndum, kortum og myndritum og túlkað þær.</li> <li>- Geti aflað sér heimilda úr ýmsum tiltækum gagnabrunnum á gagnrýninn hátt.</li> </ul>	
Ritun		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti samið og skrifað texta frá eigin brjósti með ýmsum stílbrögðum og nýtt sér orðabækur og önnur hjálpargögn.</li> <li>- Geti beitt helstu reglum í stafsetningu og greinamerkjasetningu og gert sér grein fyrir mikilvægi réttitunar og geti nýtt sér þau hjálpartæki sem í boði eru, s.s. villupúka, yfirllestur og handbækur.</li> <li>- Geti beitt skipulegum vinnubrögðum við ritun, skipt efnisatriðum í röklegt samhengi og mótað málsgreinar og efnisgreinar.</li> <li>- Nái góðu valdi á uppsetningu og frágangi á ýmsum textagerðum.</li> <li>- Geti skrifað texta í tölvu og beitt helstu aðgerðum í ritvinnslu, skráð og vísað til heimilda.</li> <li>- Geti með skrifum sínum haft ákveðinn lesanda eða lesendahóp í huga.</li> </ul>	
Málfræði		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti leikið sér með tungumálið á mismunandi og viðeigandi hátt og hafi skilning á gildi þess að bæta það.</li> <li>- Þekki mun á efnisgrein, málsgrein, setningu, beinni ræðu og óbeinni.</li> <li>- Þekki uppfléttimyndir orða til að leita í orðabókum og gagnabrunnum.</li> <li>- Geti notað algeng orðtök og málshætti í töluðu og rituðu máli.</li> <li>- Geti beitt málfræðihugtökum til að ræða um málið.</li> <li>- Þekki samsett orð, ósamsett og orðhluta.</li> <li>- Þekki i-hljóðvarp, u-hljóðvarp, klofningu og hljóðskipti.</li> <li>- Þekki einhljóð, tvíhljóð og atkvæði og kynnist mállyskum og staðbundnum framburðareinkennum.</li> <li>- Þekki beygingarleg og merkingarleg einkenni orðflokka.</li> </ul>	
Matsþættir	<p>Kannanir eru lagðar fyrir reglulega í málfræði, lesskilningi og stafsetningu. Nemendur vinna auk þess að verkefnum í tengslum við bókmenntir, gera ritgerðir og ýmis hópverkefni sem gilda til einkunnar. Símat með ýmsum verkefnum þar sem metin eru matsviðmið fagsins og þeim skilað til nemenda með leiðsagnarmati. Einnig er notast við sjálfsmat, jafningjamat og frammistöðumat.</p>		

# Stærðfræði

Ingvar Jónsson

Megintilgangur náms í stærðfræði er að nemendur öðlist alhliða hæfni til að nota stærðfræði sem lifandi verkfæri í fjölbreyttum tilgangi og við ólíkar aðstæður. Í stærðfræðinámi þurfa nemendur að þróa með sér hæfni til að setja fram og leysa viðfangsefni, ígrunda ólíkar aðferðir og líkön sem nýtast við lausnir þeirra og leggja mat á niðurstöður. Verkefni hennar eru að finna, skapa, tjá og útskýra hvers kyns regluleika, lögmál, kerfi og mynstur. Hún er þannig ein af mikilvægum leiðum mannsins til að skapa merkingu og skilja náttúru og samfélag. Samfélag okkar og nýsköpun innan þess einkennist af kerfum sem byggjast á nýtingu stærðfræðinnar. Hæfni í stærðfræði er því forsenda læsis og sköpunar á flestum sviðum.

Hugtök				
Persónuleg fjármál	Rúmfræði og hönnun	Algebra og jöfnur	Föll	Líkindareikningur
Laun	Þríhyrningsútreikningar	Línulegar jöfnur	Annars stigs föll	Frá reynslu til líkinda
Fjárhagsáætlun	Pýþagórasarreglan	Línuleg jöfnuhneppi	Öfugt hlutfall	Tilraunir
Bókhald	Einslögun	Formúlureikningur		Hermitilraunir
Virðisaukaskattur	Kort	Bókstafareikningur		Samsettir atburðir
Lán	Mælikvarði	Þáttun		Draga hluti
Sparnaður	Vinnuteikningar	Ferningsreglurnar		Endurtekningar
Debetkort	Fjarvíddartekningar	Ójöfnur		Andstæðir atburðir
Kreditkort	Tækni, listir, arkitektúr			Líkur í spilum
Virðisbreyting	Gullinsnið			



## Stærðfræði

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Persónuleg fjármál	- Skali 3A og 3B. - <a href="http://www.rasmus.is">www.rasmus.is</a> - Geogebra. - Ýmist efni frá kennara.	- Gert útreikninga varðandi neyslu, notkun kreditkorts, tekjur, lán og sparnað, sett fram fjárhagsáætlun, gert bókhald með töflureikni, gert grein fyrir útreikningum og kynnt niðurstöður	- Innlagnir. - Prautalausnir. - Leitarnám. - Hugarkort. - Samvinnunám. - Hugstormun. - Umræður, rökræður og spurningar. - Ítarnám. - Lesið, spurt og spjallað. - Einn, fleiri, allir. - Talnatal. - Spegluð kennsla.
Rúmfræði og hönnun		- Rannsakað og lýst eiginleikum tví- og þrívíðra forma og hluta og notað eiginleikana í tengslum við rúmfræðilegar teikningar og útreikninga - gert, lýst og rökstutt rúmfræðilegar teikningar með hringfara og reglustiku og með rúmfræðiforriti. - Notað og rökstutt notkun einslögunar og Pýþagórasarreglunnar til að reikna út óþekktar stærðir. - Túlkað og gert vinnuteikningar og fjarvíddarteikningar með fleiri en einum hverfpunkti, með og án stafrænna hjálpartækja - Reiknað með slumpreikningi og fundið lengd, ummál, horn, flatarmál, yfirborðs-flatarmál, rúmmá, tíma, hraða og eðlisþyngd og notað og breytt mælikvarða. - Rannsakað, gert tilraunir með og sett fram röksamlega fullyrðingu með því að nota rúmfræðilegar hugmyndir og gert grein fyrir rúmfræðilegum tengslum sem eru mikilvægar í tæknigreinum, listum og arkitektúr - Notað tölur og breytur til að kanna, gera tilraunir og leysa hagnýt og fræðileg verkefni í tengslum við tæknigreinar og hönnun.	
Algebra og jöfnur		- Greint samsett verkefni, áttað sig á föstum og breytilegum stærðum, tengt samsett verkefni við þekktar lausnaaðferðir, framkvæmt útreikninga og kynnt niðurstöður á markvissan hátt - Leyst jöfnur og ójöfnur af fyrstu gráðu og jöfnuhneppi með tveimur óþekktum stærðum og notað það til að leysa fræðileg og hagnýt verkefni - Fengist við, þáttað og einfaldað algebrustæður, tengt stæðurnar við aðstæður í daglegu lífi, reiknað með formúlum, svigum og almennum brotum og notað ferningsreglurnar.	
Föll		- Sett fram föll sem lýsa tölulegum tengslum og aðstæðum úr daglegu lífi, með og án stafrænna verkfæra, lýst og túlkað þau og breytt úr einni framsetningu falla í aðra, t.d. grafi, töflu, formúlu og texta. - Borið kennsl á og notað eiginleika línulegra falla og annar stigs falla sem eru hlutfallsföll eða falla sem eru í öfugu hlutfalli hvort við annað og gefa dæmi um aðstæður úr daglegu lífi sem lýsa má með þessum föllum.	
Líkindareikningur		- Fundið og rökrætt um líkur í tilraunum, hermilíkönum og útreikningum í verkefnum úr daglegu lífi og í spilum.	
Matsþættir	Símat á sér stað á vinnu nemenda allan veturinn. Vinnubækur nemenda og vinnusemi gildir til einkunnar í öllum þáttum stærðfræðinnar. Lotukannanir eru lagðar fyrir í lok hverrar lotu. Mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók nemenda á Mentor á hvorri önn fyrir sig. Nemendur vinna auk þess ýmis hópverkefni.		

# Náttúrufræði

Garðar Geirfinnsson

Undir náttúrugreinar í grunnskóla heyra m.a. náttúrufræði, eðlisvísindi, jarðvísindi, lífvísindi og umhverfismennt. Námið fléttar saman efnisþætti náttúrugreina og viðmið sem varða eflingu ábyrgðar á umhverfinu, vinnubrögð og gildi náttúrugreina, nýsköpun og hagnýtingu þekkingar og getu til aðgerða.

Náttúrugreinar stuðla að þekkingu, virðingu, ábyrgð og upplifun nemenda. Hæfni í náttúrugreinum felst í þekkingu og leikni, en einnig í viðhorfum til náttúru, tækni, samfélags og umhverfis. Jafnframt er nemendum gert kleift að greina eigin stöðu og hæfni, efla eigið læsi, siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt.

Nemendur þurfa að átta sig annars vegar á að þekking verður ekki eingöngu byggð á beinum athugunum heldur líka á upplifun, ímyndunarafli og sköpun og hins vegar, að vísindaleg þekking er aldrei algild, endanleg eða óbyggjandi. Nemandi þarf að fá tækifæri til að upplifa, skoða náttúruna og umhverfið og læra að veita athygli, afla, vinna úr og miðla upplýsingum úr heimildum og athugunum en jafnframt að treysta á forvitni sína, til að þetta takist.

Áhersla er lögð á að nemendur séu vísindalæsir. Í því felst að þeir geti lesið texta um náttúruvísindi sér til gagns, notað hugtök úr náttúrugreinum í daglegu lífi og skilið náttúruleg og manngerð fyrirbæri. Auk þess geri þeir sér grein fyrir samspili manns og náttúru og valdi mannsins yfir tækni. Þessi hæfni eflir skilning þeirra á nútímasamfélagi og hjálpar þeim að taka skynsamlegar ákvarðanir í málefnum sem varða tengsl manns og náttúru.

## Hugtök

Að búa á jörðinni	Lífsskilyrði manna	Náttúra Íslands	Heilbrigði umhverfisins	Samspil vísinda, tækni og þróunar í samfélaginu
Náttúruvernd	Vistkerfi	Ljóstillífun	Auðlindir	Segull
Friðun	Búsvæði	Brensla	Jafnvægi/nýting	Rafmagn
Útrýming	Skýrslugerð	Fæðupýramídi	Hringrásir efna /vatns	Rafsegulsvið
Líffræðilegur	Flokkun lífvera	Vistkerfi	Ljóstillífun	Amper
fjölbreytileiki	Plöntufrumur	Fæðuvefur	Flokkun	Volt
Þróun	Dýrafrumur	Fæðukeðja	Vélar	Wött
Hafstraumar	Innri gerð frumna	Einkenni líffvera	Kraftar	Innrigerð frumeindar
Veður	Flokkunarfræði	Einfrumungar	Endurnýting	Hljóðbylgjur
Varmi	Grunnþarfir lífvera	Fjölfurumungar	Endurvinnsla	Ljósbyglur
Massi	Almannavarnir	Þróun	Endurnotkun	Frumkvöðlar
rúmmál	Björgunarsveitir	Aðlögun	Sýklalyfjaónæmi	Nýsköpun
Sjálfbærni	Fjöldahjálparstöð	Atferli	Rannsóknir	Vísindamenn
Ytri og innri öfl	Umhverfisvernd	Byggingareiningar	Efnabreytingar	Rúmmál
Veðrun	Náttúruvá	Frumeind	Lotukerfið	Orka
Möndulhalli	Grunnvatn	Sameind		Varðveisla orku
Vetrarbraut	Loftslagsbreytingar	Hamskipti		Vísindalegar aðferðir
Endurnýting	Faraldrar	Leysing		Tilraunir
endurvinnsla	Bólusetningar	Efnahvörf		Raunreinastofan
	Líffæraakerfi	Frumefni		Erfðafræði
	Næringarfræði	Efnasambönd		DNA
	Næring/orka	Ph-gildi		Dopplerhrif
	Kynþroski	Hæfni dýra		Rauðvík
	Kynhneigð	Líffélag		Blávík
	Kynheilbrigði	Samlífi		
	Kynlíf			
	Sjálfsmynd			
	Átraskanir			
	Forvarnir			

## Náttúrufræði

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Að búa á jörðinni		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skipuleggi, framkvæmi og geri grein fyrir athugunum á námsþáttum að eigin vali er varðar búsetu mannsins á jörðinni.</li> <li>- Útskýri og ræði ástæður náttúruverndar.</li> <li>- Útskýri breytingar á landnotkun og tengsl þeirra við jarðvegseyðingu og orkuframleiðslu.</li> <li>- Geri grein fyrir stöðu jarðar í himingeiminum og áhrifum hennar á líf á jörðu.</li> <li>- Ræði um notkun gervihnatta í samskiptum manna, rannsóknir og álitamál þeim tengdum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lestur.</li> <li>- Umræður.</li> <li>- Tilraunir.</li> <li>- Vinnubókarvinna.</li> <li>- Paravinna, hópavinna og einstaklingsvinna.</li> </ul>
Lífsskilyrði manna		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rökræði umhverfismál frá ólíkum sjónarhornum, er tengjast vatni, vatnsnotkun og sjó.</li> <li>- Lýsi hringrás efna og flæði orku í náttúrunni, útskýri ljóstillífun og bruna og gildi þeirra.</li> </ul>	
Náttúra Íslands		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Útskýri að erfðir ráðast af genum og hvernig íslenskar lífverur hafa aðlagast umhverfi sínu.</li> <li>- Útskýri hugmyndir um náttúruval, hæfni, aðlögun og arfbundinn breytileika.</li> <li>- Lýsi ólíkum leiðum við framleiðslu, dreifingu og nýtingu orku á Íslandi.</li> <li>- Taki dæmi af og útskýrt forvarnir, sem eru skipulagðar vegna náttúruhamfara.</li> </ul>	
Heilbrigði umhverfisins		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geri grein fyrir verndun og nýtingu náttúruauðlinda í tengslum við sjálfbæra þróun.</li> <li>- Ræði á gagnrýninn hátt framleiðslu, flutning og förgun efna.</li> <li>- Útskýri krafta sem verka í daglegu lífi manna.</li> </ul>	
Samspil vísinda, tækni og þróunar í samfélaginu.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fjalli á gagnrýninn hátt um aukefni í mat og aðferðir til að auka geymslu þol matvæla.</li> <li>- Útskýri forsendur vistvænnar hönnunar.</li> <li>- Skýri tengsl mannfjöldapróunar við framleiðslu og dreifingu matvæla og þátt líftækninnar í þeim tengslum.</li> </ul>	
Matsþættir	Símat með ýmsum verkefnum þar sem metin eru matsviðmið fagsins og þeim skilað til nemenda með leiðsagnarmati. Einnig er notast við sjálfsmat, jafningjamat og frammistöðumat.		

# Samfélagsfræði

Anna Júlíusdóttir & Lára Hrund Bjargardóttir

Undir samfélagsgreinar á elsta stigi heyra saga og landafræði auk þess sem komið er inn á efni þjóðfélagsfræði, trúarbragðafræði, lífsleikni, heimspæki og siðfræði. Samfélagsgreinar eru þær greinar sem fjalla um samfélög og menningu á upplýsandi og gagnrýninn hátt. Markmið þeirra er að stuðla að skilningi nemenda á viðhorfum okkar til umhverfis, auðlinda, menningar og sögu. Þeim er ætlað að hjálpa nemendum að bregðast við áskorunum úr umhverfinu og nærsamfélaginu og gera þeim grein fyrir eigin ábyrgð í því samhengi. Þeim er einnig ætlað að efla skilning nemenda á ákveðnum grundvallargæðum mannlegs lífs og skiptingu þeirra sem og útskýra hvernig þessi gæði leiða til margvíslegra skyldna, réttinda og gilda.

## Samfélagsfræði

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Reynsluheimur: Umhverfi, samfélag, saga, menning: hæfni nemenda til að skilja veruleikann.	- Frelsi og velferð. - Á ferð um samfélagið. - Ýmislegt efni frá kennara. Ljósritað og af netinu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýni fram á skilning á mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, fyrir mannréttindum, félagslegu réttlæti og jöfnuði.</li> <li>- Sýni fram á skilning á eðli sjálfbærrar þróunar og þýðingu hennar fyrir umhverfi, samfélag og efnahagslíf.</li> <li>- Sýni fram á skilning á heimabyggð sinni og útskýri samhengi hennar við umhverfi, sögu, menningu, listir, félagsstarf og atvinnulíf.</li> <li>- Afli sér, hagnýti, ígrundi og meti upplýsingar um menningar- og samfélagsmálefni.</li> <li>- Greini og fjalli um upplýsingar á kortum og gröfum og annars konar myndum.</li> <li>- Geri sér grein fyrir hlutverki heimilda, sjónarhorna og gildismats í sögu.</li> <li>- Greini áhrif trúarbragða á menningu og samfélög í sögulegu samhengi.</li> <li>- Geri sér grein fyrir hlutverki og margbreytileika fjölskyldna á mismunandi tímum og menningarsvæðum.</li> <li>- Útskýri mismunandi hugmyndir um gerð og framkvæmd lýðræðis og uppbyggingu stjórnkerfisins.</li> <li>- Útskýri hlutverk helstu stofnana samfélagsins.</li> <li>- Taki ábyrgð á afstöðu í eigin fjármálum og neyslu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innlagnir (fyrirlestrar).</li> <li>- Leitaraðferð.</li> <li>- Lestur.</li> <li>- Spurt og spjallað.</li> <li>- Einstaklingsvinna. paravinna og hópavinna.</li> <li>- Umræður.</li> <li>- Upplýsingaöflun.</li> <li>- Ritun og ritgerðavinna.</li> <li>- Myndbandsvinnsla o.fl.</li> </ul>
Hugarheimur: Sjálfsmynd: hæfni nemanda til að átta sig á sjálfum sér og öðrum.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Útskýri hvernig sjálfsmynd hans mótast af umhverfi og hugleiði og tjái hver hann er í augum sjálfs sín og annarra.</li> <li>- Tileinki sér jákvæð lífsviðhorf.</li> <li>- Vegi og meti áhrif fyrirmynda og staðalmynda á mótun sjálfsmyndar og hafi áráði til að móta eigin ímynd, lífsstíl og lífsskoðun á ábyrgan hátt.</li> <li>- Sýni styrk til að bera ábyrgð á eigin lífi, lífsháttum og heilbrigði og geri sér grein fyrir eigin styrkleikum og veikleikum.</li> <li>- Greini jákvæð og neikvæð áreiti og standist þrýsting sem stefnir heilsu og velferð fólks í voða.</li> <li>- Setji sig í spor fólks með ólíkan bakgrunn og viðhorf með jafnræði að leiðarljósi.</li> <li>- Setji sér markmið og framtíðaráætlun og sýni sjálfsgaga til að fylgja því eftir.</li> </ul>	
Félagsheimur: Samskipti: hæfni nemanda til að mynda og þróa tengsl sín við aðra.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beri virðingu fyrir ólíkum bakgrunni fólks, frelsi fólks til mismunandi trúar, lífsgilda, skoðana og lífshátta.</li> <li>- Vegi og meti skoðanir og upplýsingar og bregðist við þeim á fordómalausan og réttisýnan hátt.</li> <li>- Fást við samfélagsleg og siðferðileg málefni frá mismunandi sjónarhornum.</li> <li>- Sýni ábyrgð í samskiptum, umgengni og lífsháttum.</li> <li>- Átti sig á réttindum og skyldum sem þátttakandi í samfélagi.</li> <li>- Sinni velferð og hag samferðafólks síns og skilji og útskýri almenn ákvæði um mannréttindi.</li> </ul>	
Matsþættir	Símat með ýmsum verkefnum þar sem metin eru matsviðmið fagsins og þeim skilað til nemenda með leiðsagnarmati. Einnig er notast við sjálfmat, jafningjamat og frammistöðumat.		

# Enska

## Lára Hrund Bjargardóttir

Tungumál er eitt mikilvægasta tæki mannsins til að orða hugsun sína, afla sér þekkingar og eiga samskipti við aðra. Kunnátta í ólíkum tungumálum gegnir mikilvægu hlutverki í vitsmunaprofka einstaklingsins, eykur víðsýni og stuðlar að þroska á öðrum sviðum. Umfjöllun um aðrar þjóðir og kynni af þeim opna gáttir að fjölbreyttum menningarheimum, auka víðsýni, skilning, umburðarlyndi og virðingu gagnvart öðrum og ólíkum lifnaðarháttum og stuðla þar með að betri skilningi á eigin menningu.

Enska gegnir lykilhlutverki í alþjóðasamskiptum og viðskiptum. Eftir því sem enskan styrkist í sessi sem alþjóðlegt samskiptamál, bæði í atvinnulífi og frístundum, verður gildi góðrar enskukunnáttu augljóst. Upplýsinga- og margmiðlunarheimurinn gerir einnig kröfur um enskukunnáttu. Ör þróun á sviði stafrænnar fjölmiðlunar og upplýsingatækni hefur í för með sér að Íslendingar hafa aðgang að alls kyns efni sem krefst skilnings á ýmsum afbrigðum enskrar tungu. Enskukunnátta veitir innsýn í fjölbreyttan menningarheim þeirra þjóða sem hafa ensku sem fyrsta mál og þjóða þar sem enska hefur stöðu annars máls. Enska er lykiltunga á sviði æðri menntunar og vísinda og mikilvægt að hafa gott vald á henni þegar í háskólanám er komið þar sem lesefni í íslenskum háskólum er að stærstum hluta á ensku. Námið á að stuðla að því að nemendur sjái sig sem hluta af og jafnoka í alþjóðasamfélagi og auka vitund þeirra um þau tækifæri sem felast í því að hafa vald á erlendum tungumálum. Í tungumálanáminu eiga nemendur að tileinka sér vinnubrögð og aðferðir sem auðvelt er að yfirfæra á nám í öðrum tungumálum og verða þeim veganesti út í lífið. Nemendur eiga að fá þjálfun í að vinna saman að úrlausn verkefna og temja sér gagnrýna notkun margs konar hjálparmiðla. Námið þarf að miða að því að nemendur læri að bera ábyrgð á eigin námi, þeir setji sér markmið, ígrundi og meti eigin námsframvindu og greini þar með veikar og sterkar hliðar sínar. Þannig má örva trú nemenda á eigin getu og efla þroska þeirra og sjálfsmynd.

# Enska

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Hlustun	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spotlight 10 - lesbók.</li> <li>- Frjálslestrarbækur.</li> <li>- Kvikmyndir.</li> <li>- Ljósritað efni frá kennara.</li> <li>- Orðabækur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti tileinkað sér aðalatriði úr kynningum og frásögnum sem eru innan áhuga-, náms- og þekkingarsviði þeirra.</li> <li>- Geti brugðist við efni hlustunnar, sagt frá, unnið úr eða nýtt sér á annan hátt.</li> <li>- Geti fylgst með aðgengilegu fjölmiðlaefni og dægurmennningar sem höfðar til þeirra.</li> <li>- Geti hlustað eftir nákvæmum upplýsingum, valið úr þeim sem við á og brugðist við eða unnið úr þeim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesbækur.</li> <li>- Vinnubækur.</li> <li>- Hljóðdiskar.</li> <li>- Netmiðlar.</li> <li>- Munnleg verkefni.</li> <li>- Skrifleg verkefni.</li> <li>- Áhersla lögð á málfræði, orðaforða, og tjáningu.</li> <li>- Hópverkefni.</li> <li>- Einstaklingsverkefni.</li> </ul>
Lesskilningur		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti aflað sér upplýsinga úr texta, greint aðalatriði frá aukaatriðum.</li> <li>- Geti lesið sér til fróðleiks rauntexa, t.d. úr dagblöðum, tímaritum og netmiðlum.</li> <li>- Geti brugðist við og fjallað um efni frásagna.</li> <li>- Geti lesið sér til gagns og gamans smásögur og skáldsögur ætlaðar ungu fólki og myndað sér skoðanir á efni þeirra.</li> <li>- Lesi og tileinki sér efni sem tengist öðrum námsgreinum, hugtök sem tengjast þeim og nýti sér í nýju samhengi.</li> </ul>	
Samskipti og frásögn		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti tekið þátt í óformlegu spjalli um áhugamál sín og daglegt líf.</li> <li>- Geti tekist á við margs konar aðstæður í almennum samskiptum.</li> <li>- Geti tjáð sig skipulega með efni sem hann þekkir, hefur hlustað á, lesið um eða unnið með í nám.</li> <li>- Geti flutt stutta frásögn eða kynningu um undirbúið efni.</li> <li>- Geti samið, æft og flutt frumsamið efni, einn eða í félagi við aðra.</li> <li>- Geti átt í skoðanaskiptum, fært einföld rök fyrir máli sínu og tekið tillit til sjónarmiða viðmælanda.</li> <li>- Geti notað málið sem samskiptamiðil í kennslustundum.</li> </ul>	
Ritun		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti skrifað texta af mismunandi gerðum, bæði formlega og óformlega.</li> <li>- Sýni fram á nokkur tækni á orðaforða og meginreglum málnotkunar og fylgi hefðum varðandi uppbyggingu og samhengi texta.</li> <li>- Geti skrifað um það sem hann hefur hlustað á, séð eða lesið um.</li> <li>- Geti tjáð skoðanir sínar, tilfinningar, reynslu og þekkingu.</li> <li>- Leiki sér með málið og láti sköpunargáfu og ímyndunarafl njóta sín.</li> </ul>	
Menningarläsi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýni fram á að hann þekkir nokkuð til samfélagsgerðar, hvað einkennir þjóðfélagið og það sem er efst á baugi hverju sinni.</li> <li>- Sýni fram á að hann kunnir nokkur deili á fjölbreyttum uppruna þegnanna á viðkomandi málsvæði og geri sér grein fyrir takmörkunum, staðalmyndum og áhrifum fordóma.</li> </ul>	
Námshæfni		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinni sjálfstætt, með öðrum og undir leiðsögn ásamt því að taka tillit til þess sem aðrir hafa að segja.</li> <li>- Nýti sér helstu hjálpartæki, s.s. orðabækur, veforðasöfn, leiðréttingarforrit, leitarvélar, efni úr fjölmiðlum og itarefni.</li> <li>- Geti tengt ný viðfangsefni eigin reynslu og þekkingu og noti í nýju samhengi.</li> <li>- Geti beitt sjálfsmati og tekið þátt í jafningjamati á raunsæjan og gagnrýninn hátt.</li> <li>- Beiti margvíslegum námsaðferðum sem koma að gagni í námi og viti hvenær þær eigi við, t.d. að nýta sér samhengi í texta til að geta sér til um merkingu orðs.</li> </ul>	
Matsþættir	<p>Námsmat byggist á kaflaprófum, munnlegum prófum, ritunum, bókaskýrslu, þemaverkefnum og virkni og vinnu í kennslustundum.</p> <p>Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.</p>		

# Danska

Sigbrúður Harðardóttir

Danska er kennd vegna samskipta og menningartengsla við aðrar norrænar þjóðir. Saga okkar er samofin sögu þeirra og menningu. Menningararfurinn er sameiginlegur og tungumálin eru af sömu rót sprottin. Samfélagsgerð þjóðanna byggir á sömu gildum og grundvallast á lýðræði, samvinnu og jafnrétti. Ímynd Norðurlandanna er sterk á alþjóðavettvangi og með það í huga er norræn samvinna mikilvæg til að styrkja samnorræna ímynd og samkennd.

Tilgangurinn með dönskukennslu á Íslandi er að viðhalda og styrkja tengslin við Norðurlandþjóðirnar og stuðla að því að Íslendingar eigi greiða leið að sameiginlegum markaði menntunar og atvinnu á öllum Norðurlöndunum.



## Danska

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Hlustun	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smil.</li> <li>- Smil vinnubók B.</li> <li>- Grammatik.</li> <li>- Lestrarbækur.</li> <li>- Verkefni.</li> <li>- Málfræðihefti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skilji talað mál um almenn málefni í kunnuglegum aðstæðum og þekki mismunandi leiðir til að auka skilning sinn.</li> <li>- Tileinki sér aðalatriði úr kynningum og frásögnum sem eru innan áhuga-, náms- og þekkingarsviðs hans og bregðist við efni þeirra, segi frá, vinni úr eða nýti sér á annan hátt.</li> <li>- Fylgst með aðgengilegu efni í fjöl- og myndmiðlum sér til gagns og ánægju, segi frá og vinni úr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bein kennsla.</li> <li>- Leitarnám.</li> <li>- Umræður.</li> <li>- Hlustun.</li> <li>- Ritun.</li> <li>- Þemavinna.</li> </ul>
Lesskilningur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad siger du? C (hlustun).</li> <li>- Kvikmyndun.</li> <li>- Tónlist.</li> <li>- Ítarefni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesi sér til gagns og ánægju almenna texta af ýmsum toga með nokkuð fjölþættum orðaforða og velji lestraraðferð eftir eðli textans og tilgangi með lestrinum.</li> <li>- Afli sér upplýsinga úr texta, greini aðalatriði frá aukaatriðum, geri sér grein fyrir helstu niðurstöðum og nýti sér í verkefnavinnu.</li> <li>- Lesi sér til fróðleiks rauntexa, t.d. úr fjölmiðlum sem fjalla um efni er varðar líf hans, aðstæður og umhverfi og bregðist við efni þeirra, sagi frá eða vinni úr á annan hátt</li> <li>- Lesi sér til gagns, ánægju og þroska smásögur og skáldsögur ætlaðar ungu fólki og myndi sér skoðanir á efni þeirra.</li> </ul>	
Samskipti		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýni fram á hæfni til samræðna um kunnugleg málefni, beiti nokkuð réttu máli, eðlilegum framburði, áherslum og hrynjandi, noti algeng föst orðasambönd úr daglegu máli og kunni að beita viðeigandi samskipta- og kurteisvenjum, hikorðum og ólíkum aðferðum til að gera sig skiljanlegan og skilji aðra t.d. með því að umorða.</li> </ul>	
Frásögn		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tjái sig áheyrilega um málefni sem hann þekkir, beiti tungumálinu af nokkurri nákvæmni hvað varðar reglur um málnotkun, framburð, áherslur, hrynjandi og orðaval.</li> <li>- Tjái sig skipulega um undirbúið eða óundirbúið efni, hafi hlustað á, lesið um eða unnið með það í námi sínu, segi skoðun sína á því og bregðist við spurningum.</li> <li>- Flytji stutta frásögn eða kynningu um undirbúið efni og af nokkru öryggi.</li> </ul>	
Ritun		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrifi lipran samfelldan texta á hnökralitlu máli um efni sem hann hefur þekkingu á, sýni fram á góð tök á orðaforða og meginreglum málnotkunar, fylgi hefðum varðandi uppbyggingu og samhengi texta og noti tengiorð við hæfi.</li> <li>- Skrifi um eða bregðist skilmerkilega við því sem hlustað er á, sjái, lesi og fylgi ákveðnu formi textagerðar þar sem það á við.</li> <li>- Tjái sig um skoðanir sínar, tilfinningar, reynslu og þekkingu.</li> </ul>	
Menningarläsi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýni fram á þekkingu á mannlífi og menningu á viðkomandi málsvæðum og geri sér vel grein fyrir hvað er líkt eða ólíkt eigin aðstæðum.</li> <li>- Greini á milli helstu afbrigða tungumálsins, t.d. hvað er danska, norska, sænska, færeyska, skoska og ameríska.</li> </ul>	
Matsþættir	<p style="text-align: center;">Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.</p> <p style="text-align: center;">Kafllapróf úr námsefni, verkefni í bókmenntum og vinnubækur metnar. Hlustunarverkefni og talæfingar metnar jafnt og þétt allan veturinn.</p> <p style="text-align: center;">Samvinna - sjálfstæði í vinnubrögðum – áhugi - ástundun og viðleitni metið jafnóðum við alla vinnu.</p> <p style="text-align: center;">Miðsvetrar- og vorpróf tekið úr lesnu og ólesnu efni.</p>		

# Íþróttir

Garðar Geirfinnsson & Anna Júlíusdóttir

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmýnd hvers einstaklings.

Á unglíngastigi er nauðsynlegt að tengja skólaíþróttir í auknum mæli við fræðilega umfjöllun um markvissa ástundun heilsuræktar og hollra lífshátta, og þjálfa nemendur í því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Þjóða skal nemendum fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina og gera þá sem mest sjálfstæða við eigin þjálfun. Þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitssemi kemur á þessu aldurskeiði sem sérstök áhersla í hópleikjum og í umræðum um samfélagsleg og siðferðisleg málefni, staðalímyndir og kynímyndir. Áhersla í skólasundi skal lögð á þátt upplifunar nemenda. Þjóða skal nemendum fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja svo sem sundknattleiks eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Þá ættu nemendur að kynnast aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþróttar í vatni. Á unglíngastigi skal einnig auka vægi björgunarþátta, troða marvaða, bjarga félaga og synda björgunarsund með félaga.

## Íþróttir

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Heilsa og velferð		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Öðlist þekkingu á að taka mælingar og lesa úr mælingum.</li> <li>- Öðlist þekkingu á réttri líkamsbeitingu.</li> <li>- Tileinki sér siðferðileg gildi íþróttta.</li> <li>- Þekki áhrif styrktar, þols og liðleikabjálfunar á líkamann.</li> <li>- Öðlist þekkingu á gildi góðrar næringar fyrir líkamann.</li> <li>- Útbúi eigin æfingaráætlun og fylgt henni.</li> <li>- Nýti sér nærumhverfi til útivistar og æfinga.</li> <li>- Skipuleggi sína hreyfingu sem lið í heilbrigðu lífefni.</li> <li>- Stundi daglega hreyfingu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stöðvahringir.</li> <li>- Hringþjálfun.</li> <li>- Leikir.</li> <li>- Umræður.</li> <li>- Útikennsla.</li> </ul>
Hreyfing og afkastageta		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Framkvæmi af þekkingu æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>- Framkvæmi æfingar sem ná til samhæfingu líkamans.</li> <li>- Þekki helstu hugtök í þjálffræði s.s þol, kraft, liðleika, teygjur, samhæfing, upphitun og niðurlag æfinga.</li> <li>- Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> <li>- Nýti kunnáttu sína í að virkja samnemendur í leik/keppni.</li> <li>- Átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.</li> <li>- Setji sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.</li> </ul>	
Félagslegir þættir og samvinna		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Þekki helstu gildi sem þarf að ástunda til að ná árangri í íþróttum eða heilsurækt s.s ástundun, sjálfsaga og samvinnu.</li> <li>- Geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni.</li> <li>- Leggi sitt af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps.</li> <li>- Sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi.</li> <li>- Virði rétt annarra til heilsuræktar.</li> <li>- Fari eftir og virði þær leikreglur sem gilda hverju sinni.</li> <li>- Finni íþrótt eða hreyfingu við sitt hæfi.</li> <li>- Upplifi hreyfingu á jákvæðan og skemmtilegan hátt.</li> </ul>	
Öryggi og skipulag		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í íþróttasal.</li> <li>- Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt.</li> <li>- Þekki og fylgi eftir helstu öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttamiðstöðva.</li> </ul>	
Matsþættir		<p style="text-align: center;">Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heljarstökk eða kollhnís af trampolíni á dýnu.</li> <li>- Rekja handbolta á milli keila, senda og fá til baka, taka uppstökk og skjóta á mark. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 armbeygjur á tám.</li> </ul> </li> <li>- Hanga í rimlum og lyfta hnjám í mjaðmahæð 20x. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Píp-test.</li> </ul> </li> <li>- Langstökk án átrennu. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liðleikapróf.</li> </ul> </li> <li>- 60 m spretthlaup. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uppstökk.</li> </ul> </li> </ul>	

## Sund

Garðar Geirfinnsson & Anna Júlíusdóttir

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Í skólaþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmynd hvers einstaklings.

Áhersla í skólasundi skal lögð á þátt upplifunar nemenda. Þjóða skal nemendum fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja svo sem sundknattleiks eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Þá ættu nemendur að kynnast aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningisþróttá í vatni. Á unglingsstigi skal einnig auka vægi björgunarþátta, troða marvaða, bjarga félaga og synda björgunarsund með félaga.

## Sund

Námsþættir	Námsefni	Hæfniviðmið í 10. bekk Nemandi:	Leiðir
Heilsa og velferð		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sé fær um að nýta sér og sækja sér góðar upplýsingar um heilsu og velferð.</li> <li>- Greini á milli mismunandi sundtaka.</li> <li>- Öðlist bæði þekkingu og reynslu til að sýna helstu sundtök.</li> <li>- Öðlist þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds.</li> <li>- Stundi sund á eigin forsendum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stöðvahringir.</li> <li>- Tækniþjálfun.</li> <li>- Leikir.</li> <li>- Umræður.</li> <li>- Sýnikennsla.</li> </ul>
Hreyfing og afkastageta		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geri sér grein fyrir rétttri líkamslegu í sundi.</li> <li>- Tengir hlutverk hjarta, æða og taugakerfis við sundiðkun.</li> <li>- Gerir sér grein fyrir aflfræði mismunandi sundaðferða.</li> <li>- Nái valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina.</li> <li>- Nýti sér sundkunnáttu og leikni til að stunda sund á eigin forsendum.</li> </ul>	
Félagslegir þættir og samvinna		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Öðlist umburðarlyndi og skilning gagnvart bekkjarfélögum.</li> <li>- Viðhafi jákvæð og góð samskipti ofan í lauginni.</li> <li>- Virði starfsfólk sundstaða og fari eftir reglum.</li> <li>- Þekki og virði þær "umferðareglur" sem gilda á sundbrautum.</li> <li>- Öðlist jákvætt viðhorf til sundkennslu og sundiðkunnar</li> </ul>	
Öryggi og skipulag		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fari hvívetna eftir þeim.</li> <li>- Geri sér grein fyrir þeim hættum sem upp geta komið á sundstað.</li> <li>- Umgangist áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.</li> <li>- Umgangist sundstað á öruggan hátt.</li> <li>- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.</li> </ul>	
Matsþættir		<p style="text-align: center;">Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 m frjáls aðferð viðstöðulaust á innan við 20 mín.</li> <li>- Skriðsund 50 m á innan við 55 sek strákar, 58 sek stelpur.</li> <li>- Bringusund 100 m á innan við 2,15 sek strákar, 2,20 stelpur.</li> <li>- Baksund 50 m á innan við 62 sek strákar, 64 sek stelpur.</li> <li>- Flugsund 25 m á innan við 31 sek strákar, 33 sek stelpur.</li> <li>- 25 m björgunarsund með jafningja eftir 30 sek marvaða. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bringusund 50 m – stílsund.</li> <li>- Skriðsund 50 m – stílsund.</li> </ul> </li> <li>- 12 m kafsund.</li> </ul>	

## Heimilisfræði (Val)

Daðey Ingibjörg Hannesdóttir/Emma Katrín Garðarsdóttir

Lögð verður áhersla á að nemendur þjálfist í að matreiða og baka samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar og efli sjálfstæð vinnubrögð. Nemendur fá fræðslu um ýmsa þætti neytendamála, og heilbrigða lífshætti. Einnig verður lögð áhersla á að nemendur geti greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti metið eigin neysluvenjur.

## Myndmennt (Val)

Rebekka Ómarsdóttir

Fjölbreyttar leiðir til sköpunar sjónlista eru kynntar.  
Kenndar eru aðferðir og ólík tækni, með áherslu á sjálfstæði nemenda.

## Hönnun og smíði/málmsmíði (Val)

Torfi Hjörvar Björnsson/Gestur Áskelsson

Ýmis verkefni í trésmíði og málmsmíði unnin. Bæði unnið með skylduverkefni sem kenna ákveðin vinnubrögð og frjáls verkefni sem kalla á sköpun nemenda.

## Textílmennt (Val)

Guðbjörg Bergsveinsdóttir

Lögð áhersla á saum, prjón og önnur textíilverkefni. Nemendur vinna ákveðin skylduverkefni sem kenna ákveðin vinnubrögð og frjáls verkefni sem kalla á sköpun nemenda. Einnig verður unnið með endurnýtingu á fatnaði og litun.

## Dans (Val)

Anna Berglind Júlíadóttir

Í dansi verður lögð áhersla á sköpun og freestyle dans. Nemendur semja dansa saman og læra grunnspor í freestyle dansi og nútíma dansi. Hópurinn kemur fram á dansýningu skólans að vori.

## Jóga (Val)

Berglind Ósk Haraldsdóttir

Í jóga vali munu nemendur gera léttar teygju- og öndunaræfingar, prófa hugleiðslu og í lok hvers tíma er farið í slökun. Einnig verða gerð nokkur verkefni sem tengjast sjálfsmynd og þakklæti. Jóga- og öndunaræfingar, hugleiðsla og slökun geta m.a. dregið úr kvíða, bætt einbeitingu og róað hugann

## Leikskóli (Val)

### Leikskólakennarar á Bergheimum

Nemendur fá að kynnast faglegu starfi á leikskóla, vinna verkefni með nemendum og kynnast hvað felst í starfi leikskólakennara. Lögð er áhersla á frjálsan leik með nemendum, lestur, málörvun og sköpun. Athugið að aðeins er hægt að bjóða 10 nemendum upp á þessa valgrein.

## Vinnustofa (Val)

### Sigbrúður Harðardóttir & Lára Hrund Bjargardóttir

Valgrein þar sem nemendur geta fengið aðstoð í bóklegum greinum. Unnið upp það sem ekki næst að vinna í kennslustundum og unnin verkefni eins og t.d. ritgerðir og önnur heimaverkefni. Hægt er að velja þessa grein til 1 eða 2 kennslustunda. Eftir því sem nemandinn telur þörf á.

## Skólakór (Val)

### Gestur Áskelsson/Sigríður Kjartansdóttir

Hefðbundin kóralög í bland við nýrri tónlist sungin. Nemendur fá tækifæri til að æfa söng í hljóðnema og raddaðan söng.



## Forritun (Val)

Ingvar Jónsson

Nemendur læra um undirstöðuatriði forritunar og vinna einföld forritunarverkefni. Í forrituninni verður notast við forritin Scratch, Touch develop, Minecraft o.fl. Unnin verða skipulögð og frjáls verkefni í Minecraft sem reyna á sköpun, rýmisgreind og útsjónarsemi.

## Leiklist (Val)

Magnþóra Kristjánsdóttir

Leiklistarval þar sem nemendur taka þátt í uppsetningu leiksýningar/söngleiks sem ákveðin er í samráði kennara og leikhópsins. Verkefnið felst í undirbúningi, æfingum og leiksýningu með öllum þeim verkefnum sem þarf að leysa fyrir eina leiksýningu (leikur, söngur, búningar, tónlist, kynning, lýsing o.fl.). Athugið að valgreinin er kennd í tímabilum en ekki endilega fasta tvo tíma á viku.

## Skrautskrift (Val)

Sigprúður Harðardóttir

Kennsla í snyrtilægri rithönd og skrautskrift. Unnið verður að ýmsum skreytingaverkefnum t.d. tækifæriskortum, nafnspjöldum og fl. Nemendum verður kennt að nota sniðpenna og ýmis áhöld til þess að skrifa og skreyta með.

## Íþróttir og útivist (Val)

### Hólmfríður Fjóla Zoega Smáradóttir & Lára Hrund Bjargadóttir

Lögð verður áhersla á hreyfingu úti við. Farið verður í nokkrar lengri og styttri göngur. Til dæmis í Reykjadal, Geitafell og á Esjuna. Einnig farið í lengri göngu og e.t.v. gist eina nótt. Að auki verður áhersla á sund, hlaup og hjólræiðar. Nemendur þurfa að eiga góða gönguskó og helst hjól. Þá verður nemendum kennt á hvaða búnaður og reglur eiga við í fjallgöngum, hjólaferðum o.s.frv. Kennt verður í tímabilum að hausti og vori. Reiknað er með að valgreinin verði kennd mest að hausti og vori. Þá verði kennt í lengri tíma í einu. Frí verði á móti t.d. á tímabilinu nóv—mars. Nemendur fá áætlun að hausti þar sem tímabilin verða kynnt frekar.