

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Einar Guðberg Einarsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Afrekskörfubolti

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Unnið markvisst að því að bæta hæfni sína í körfubolta m.a. skottækni, boltameðferð og leikskilningi.</li><li>❖ Gert æfingar sem reyna á leikni, snerpu og úthald.</li><li>❖ Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.</li></ul>	Frá kennara. Íþróttahús og þau sem áhöld sem þar eru.	Sýnikennsla og verklegar æfingar. Para- og hópavinna.	Símat

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Ingimundur Guðjónsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Auka fótbolti

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Unnið markvisst að því að bæta hæfni sína í knattspyrnu m.a. skottækni, boltameðferð og leikskilningi.</li><li>❖ Gert æfingar sem reyna á leikni, snerpu og úthald.</li><li>❖ Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.</li></ul>	Frá kennara. Íþróttahús og þau sem áhöld sem þar eru.	Sýnikennsla og verklegar æfingar. Hópa-og paravinna.	Símat

Bekkur: 9. – 10.bekkur

Kennari: Valdís Inga Steinarsdóttir

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Enska efling

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Unnið markvisst að því að bæta lesskilning sinn, málfræðipækkingu, orðaforða, tjáningu og ritun í ensku.</li><li>❖ Sýnt frumkvæði, verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum.</li><li>❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Spotlight 9 og 10, textabók og vinnubók. Bókmenntir með bókrýniverkefnum. Ýmiskonar þemaverkefni. I-Pad. Vefmiðlar.	Einstaklingsvinna. Para-og hópavinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Valdís Inga Steinarsdóttir  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Enska grunnur

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tileinkað sér nýjan orðaforða og lagt sig fram við að bæta lesskilning sinn, ritun, málfræðipekkingu og tjáningu í ensku.</li><li>❖ Rökstutt mikilvægi góðrar ástundunar, jákvæðs hugarfars og seglu í enskunámi.</li><li>❖ Unnið vel sjálfstætt og með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Yes we can Spotlight 8, textabók og vinnubók. Ýmiskonar þemaverkefni. I-pad. Vefmiðlar.	Einstaklingsvinna. Para- og hópavinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Róbert Imsland  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Enski boltinn

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Fjallað um lið, leikmenn og leikskipulag í enska boltanum.</li><li>❖ Sýnt frumkvæði, verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum.</li><li>❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Efni frá kennara. Vefsíður er tengjast enska boltanum.	Para- og hópavinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Helena Mjöll Vilhjálmsdóttir

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

## Heilsárs valgrein - Félagsstörf

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Skipulagt og leitt ýmsa viðburði á vegum nemendaráðs skólans.</li><li>❖ Beitt sér á ábyrgan hátt fyrir málefnum sem stuðla að betra skólasamfélagi fyrir alla.</li><li>❖ Tekið virkan þátt í lýðræðislegu samstarfi og samræðu, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Ýmis gögn. Spotify. Ipad. Vefmiðlar.	Samvinna. Umræður. Skapandi starf. Einstaklingsvinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Marteinn Einarsson  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku

### Hálfsárs valgrein - First Lego League

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 10.01 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hannað og forritað legó-vélmenni til að leysa fjölbreyttar þrautir.</li><li>❖ Tekið virkan þátt í hönnunarferli nýsköpunarverkefnis, frá hugmynd að lokaafurð og kynningu.</li><li>❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Keppnisleiðbeiningar.	Samvinna. Umræður. Hópastarf.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Ingimundur Guðjónsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku

## Hálfsárs valgrein- Fjármálalæsi

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 10.01 2025	❖ Gert grein fyrir hvernig þarfir, langanir og hegðun móta fjárhagslega stöðu einstaklinga og tekið ábyrga afstöðu í eigin fjármálum og neyslu.	Námsefni frá kennara. Bókin:	Hópa- og paravinna.	Símat.
13.01 2024 - 03.06 2025	❖ Nýtt helstu hugtök fjármála í tengslum við eigin fjármál, launagreiðslur, skatta og fjárfestingar.  ❖ Unnið vel sjálfstætt og með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.	Fyrstu skrefin í fjármálum.		



Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Róbert Imsland  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku í 9 vikur í senn.

### 9 vikna valgrein – Gettu enn betur

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
13.01 2025 – 14.03 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Sýnt fram á þekkingu á fjölbreyttum málefnum og tekið virkan þátt í að auka við þekkingu sína og hæfni tengt spurningakeppnum.</li><li>❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li><li>❖ Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.</li></ul>	Spurningaspil og vefefni.	Hópa- og paravinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Hreggviður Hermannsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku í 9 vikur í senn

## 9 vikna valgrein – Heilsurækt

	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 24.10 2024	❖ Sett sér raunhæf heilsumarkmið, unnið eftir þeim og lagt mat á hvernig til hefur tekist.	Efni frá kennara.	Einstaklingsvinna. Hópa- og paravinna.	Símat.
29.10 2024- 10.01 2025	❖ Skilið mikilvægi góðrar ástundunar, góðs mataræðis og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur í heilsurækt.			
13.01 2025- 14.03 2025	❖ Farið eftir fyrirmælum og sýnt öðrum tillitssemi og virðingu í samskiptum og umgengni.			
17.03 2025- 03.06 2025				

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Harpa Jóhannsdóttir

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Hljómsveitarval

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Beitt rödd sinni og/eða spilað á hljóðfæri í samspili eða hljómsveit.</li><li>❖ Samið lag eða tónverk einn eða með hóp.</li><li>❖ Tekið virkan þátt í samstarfi, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Efni frá kennara.	Hópavinna. Samspil einu sinni í viku.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Kjartan Már Gunnarsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Leiklist

	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tekið virkan þátt í sköpunarferli leiklistarinnar hvað varðar handritagerð, leiklistarstíl og sviðsetningu.</li><li>❖ Tekið þátt í leiksýningu og túlkað leikpersónu á sviði í góðu samspili við meðleikara.</li><li>❖ Unnið með öðrum, sýnt tillitssemi og virðingu, veitt og tekið á mótí uppbyggilegri gagnrýni.</li></ul>	Efni frá kennara.	Hópa- og paravinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Thelma Björk Jóhannesdóttir

Tímafjöldi: 2 stundir á viku

### Hálfsárs valgrein – Listaval

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 10.01 2025	❖ Beitt fjölbreyttum aðferðum og tækni í eigin sköpun.	Efni frá kennara.	Hópa- og paravinna.	Símat.
13.01 2024 - 03.06 2025	❖ Tjáð skoðanir eða tilfinningar í eigin sköpun.  ❖ Sýnt frumkvæði, verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum.			

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Guðjón Árni Antoníusson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku í 9 vikur í senn.

## 9 vikna valgrein – Líkamsrækt

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 24.10 2024	❖ Gert æfingar sem reyna á þol, styrk og úthald.	Leiðbeiningar frá kennara.	Einstaklingsvinna. Paravinna.	Símat.
29.10 2024- 10.01 2025	❖ Skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur í líkamsrækt.	Áhöld og tæki í líkamsræktarsal		
13.01 2025- 14.03 2025	❖ Farið eftir fyrirætlunum í tækjasal og sýnt öðrum tillitssemi og virðingu í samskiptum og umgengni.			
17.03 2025- 03.06 2025				

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Eðvarð Þór Eðvarðsson

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið.

## Heilsárs valgrein – Orðasnakk

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tileinkað sér fjölbreyttan orðaforða.</li><li>❖ Sýnt frumkvæði, verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum.</li><li>❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.</li></ul>	Þrautir frá kennara. Vefefni, þrautir og orðasnakk á netinu.	Einstaklingsvinna. Paravinna.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur

Kennari: Einar Guðberg Einarsson og Bjarki Már Árnason

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein - Skólahreysti

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Gert æfingar sem reyna á þol, styrk, úthald og hraða.</li><li>❖ Skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur.</li><li>❖ Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.</li></ul>	Ýmis efni frá kennara. Áhöld íþróttahús.	Sýnikennsla. Verklegar æfingar.	Símat.



Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Marteinn Einarsson  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku hálf t skólaárið

### Hálfsárs valgrein - Sköpunarsmiðja

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
13.01 2024 - 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leyst fjölbreyttar áskoranir á skapandi hátt og unnið eftir hönnunarferli frá hugmynd að lokaafurð.</li><li>❖ Nýtt ýmis tæki og hugbúnað við fjölbreytta listsköpun m.a. myndvinnslu, kvikmyndagerð og hljóðvinnslu.</li><li>❖ Nýtt hugbúnað við hönnun tvívíðra og þrívíðra hluta og notað tölvustýrðar smíðavélar til að fullvinna þá.</li></ul>	Kennsluefni frá kennara.	Einstaklingsvinna. Hópa-og paravinna.	Símat og lokaverkefni.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Íris Dögg Steinarsdóttir  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku í 9 vikur í senn

### 9 vikna valgrein – Smáréttir fyrir veislur

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 24.10 2024	❖ Skipulagt veislur og matreitt fjölbreytta smárétti.			Símat.
29.10 2024- 10.01 2025	❖ Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengt matreiðslu og eldhúsi.			
13.01 2025- 14.03 2025	❖ Unnið vel með öðrum, sýnt frumkvæði og samskiptahæfni.			
17.03 2025- 03.06 2025				

Bekkur: 9. – 10. bekkur

Kennari: Björn V. Skúlason

Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Stærðfræði efling

	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tileinkað sér nýjar aðferðir við útreikninga og lausn stærðfræðiverkefna og þrauta.</li><li>❖ Unnið markvisst að því að bæta þekkingu sína og hæfni í stærðfræði og rökhugsun.</li><li>❖ Tekið virkan þátt í samstarfi og sýnt frumkvæði við þróun lausnaleyða.</li></ul>	Skali 1, 2 og 3 nemendabækur og æfingahefti. Almenn stærðfræði I, II, III. Ýmis verkefni. Vefmiðlar.	Einstaklingsvinna. Hópavinna. Verklegar æfingar. Sýnikennsla.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Ingimundur Guðjónsson  
Tímafjöldi: 2 stundir á viku allt skólaárið

### Heilsárs valgrein – Stærðfræði grunnur

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tileinkað sér nýjar aðferðir við útreikninga og lausn stærðfræðiverkefna.</li><li>❖ Rökstutt mikilvægi góðrar ástundunar, jákvæðs hugarfars og seiglu í stærðfræðinámi.</li><li>❖ Tekið virkan þátt í samstarfi og sýnt frumkvæði við þróun lausnaleyða.</li></ul>	Efni frá kennara.	Einstaklingsvinna miðað við stöðu hvers og eins nemenda.	Símat.

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Kjartan Már Gunnarsson  
Tímafjöldi: 2 stundir í viku í 9 vikur í senn

### 9 vikna valgrein - Tilraunir

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 24.10 2024	❖ Sett fram vísindalega tilgátu og beitt vísindalegum vinnubrögðum til að kanna hana.	Ýmis áhöld og efni sem tengjast hverri tilraun.	Ein tilraun er framkvæmd í hverjum tíma (9 tilraunir).	Símat.
29.10 2024- 10.01 2025	❖ Framkvæmt ýmsar tilraunir samkvæmt fyrirmælum, skráð og safnað upplýsingum.			
13.01 2025- 14.03 2025	❖ Tekið virkan þátt í samstarfi og sýnt frumkvæði við þróun lausnaleyða.			
17.03 2025- 03.06 2025				

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Marteinn Einarsson  
Tímafjöldi: 2 tímar á viku hálf t skólaárið.

### Hálfsárs valgrein - Tölvuval

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 10.01 2025	❖ Nýtt forritun til sköpunar og til að efla rökhugsun og lausnaleit.	Efni frá kennara.	Einstaklingsvinna.	Símat og lokaverkefni.
13.01 2025 - 03.06 2025	❖ Nýtt fjölbreyttan tækjabúnað og hugbúnað.  ❖ Verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum og sýnt öðrum tillitssemi.			

Bekkur: 10. bekkur  
Kennari: Róbert Imsland  
Tímafjöldi: 2 tímar á viku hálf skólaár í senn

### Hálfárs valgrein – Undirbúningur fyrir ökunám

Tímabil	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 10.01 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Fjallað um fyrirkomulag ökunáms og ökuþrófs.</li><li>❖ Sýnt fram á þekkingu á helstu umferðarreglum, umferðarmerkjum og öðru tengt umferðinni.</li></ul>	Efni frá kennara. Ýmsar netsíður er tengjast ökunámi.	Einstaklings-og paravinna.	Símat.
13.01 2025 - 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum og sýnt öðrum tillitssemi.</li></ul>			

Bekkur: 8. – 10. bekkur  
Kennari: Erla Vilbergsdóttir  
Tímafjöldi: 2 tímar í 9 vikur í senn

### 9 vikna valgrein – Útsaumur

	Skólaviðmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
26.08 2024 – 24.10 2024	❖ Þróað eigin hugmyndir í textílverk og unnið eftir hönnunarferli frá hugmynd að lokaafurð.	Útsaumsbækur og efni frá kennara. Hugmyndir af netinu.	Einstaklingsvinna.	Símat.
29.10 2024- 10.01 2025	❖ Beitt viðeigandi aðferðum við útsaum og skilað af sér vönduðu verki.			
13.01 2025- 14.03 2025	❖ Verið sjálfstæður og ábyrgur í vinnubrögðum og sýnt öðrum tillitssemi.			
17.03 2025- 03.06 2025				



Bekkur: 8. – 10. Bekkur

## Valgreinar utan skóla

Tímabil	Markmið	Námsefni	Námsleiðir	Námsmat
Fjórheimaval (Allt skólaárið)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Nemendur kynnist því starfi sem unnið er í félagsmiðstöðinni, taki þátt í klúbbstarfi og sækji þá fræðslu sem boðið er uppá.</li></ul>		Nemendur mæta í klúbb að minnsta kosti einu sinni í viku og taka þátt í því starfi sem þar er boðið uppá. Nemendur kynnast krökkum úr öðrum skólum og vinna með þeim að ýmsum verkefnum. Kennt í Fjórheimum ( 88 húsinu) að kvöldlagi kl. 20:00-22:00.	Lokið/Ólokið
Rafíþróttir (Hálf skólaárið) 26.08 2024 – 10.01 2025  13.01 2025 - 03.06 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Fá innsýn í Rafíþróttastarf.</li><li>❖ Læri samskipti.</li><li>❖ Vinni í teymi.</li><li>❖ Auki viðbrögð og samhæfingu.</li><li>❖ Þrói stefnumótandi hugsun.</li><li>❖ Læri þrautseigju og seiglu.</li><li>❖ Auki tæknikunnáttu.</li><li>❖ Efli andlega heilsu.</li><li>❖ Efli vitund um mikilvægi hreyfingar.</li></ul>		Í rafíþróttavalinu fá nemendur innsýn í það hvernig rafíþróttæfing fer fram hjá RAFÍK.  Nemendur mæta og gera líkamlegar æfingar til að undirbúa spilatíma í tölvuleikjum að eigin vali.	Lokið/Ólokið
Knattspyrnuþjálfarval (Aðeins fyrir 10.b. Haustönn).	KSÍ C1 er grunnnámskeið í Knattspyrnuþjálfun þar sem nemendur læra öll helstu undirstöðuatriði þjálfunar á börnum. Farið verður yfir kennslufræði, þjálfarafræði og uppbyggingu æfinga. Námskeiðið er bæði bóklegir fyrirlestrar og verklegar æfingar þar sem nemendur fá reynslu í að þjálfva börn. Einnig er hluti af námskeiðinu dómaraámskeið þar sem farið er yfir dómgæslu og knattspyrnulögin og taka nemendur dómaraáttindi til að dæma í yngri flokkum. Einnig er farið stuttlega yfir einelti í			Lokið/Ólokið

	<p>Íþróttum og viðbrögð við einelti. KSÍ C1 er fyrri hluti C-þjálfaragráðunnar sem kennd er á vegum KSÍ. Nemendur geta sótt KSÍ C2 hjá KSÍ eftir að hafa lokið C1 og eru þá komnir með KSÍ C þjálfaragráðu. Kennari námskeiðsins er Sólrún Sigvaldadóttir, leiðbeinandi hjá KSÍ og Yfirþjálfari yngri flokka hjá Keflavík. Kennsla fer fram í Íþróttahúsinu á Sunnubraut og í Nettóhöllinni 1x í viku að hausti.</p>			
--	--	--	--	--