

# Valgreinar 10. bekkur

Veturinn 2026 -2027



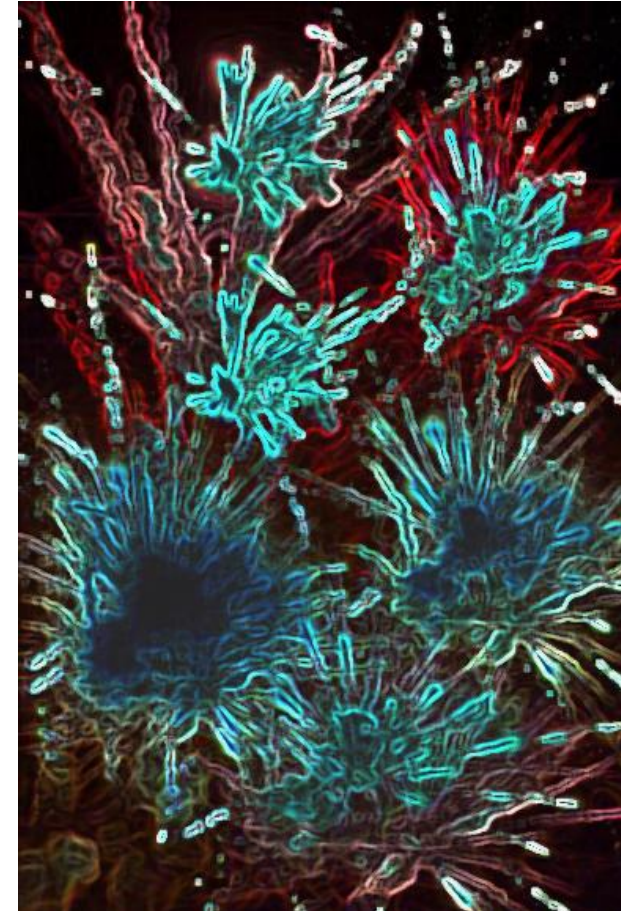
# Innihald

[Kennslumagn 10.bekkur](#)

[Hvernig fer valið fram?](#)

[Metið nám](#)

[Valgreinar](#)



# Metið nám – Annað nám

## Lýsing

Hægt er að fá listnám eða íþróttaiðkun metin sem valgreinar. Ef nemendur stunda annað nám utan skóla jafngildir tveggja klst. nám einni stund í vali. Mest er hægt að fá tíu klukkustundir metnar sem fimm stunda val. Nemendur verða að skila inn vottorði frá tónlistarskóla, íþróttafélagi eða einhverju viðlíka þar sem námið er staðfest.



# Hvernig fer valið fram?

Þið fáið sendan tölvupóst í gskolar.is pósthólfið, með slóðinni á valblaðið og upplýsingar um valgreinar. Heftið er einnig inná heimasíðu skólans.

Þið kynnið ykkur valgreinaheftið vel og skoðið vel hvað er í boði. Velja skal 1. val, 2. val og svo framvegis. Setjið það sem ykkur langar mest í efst. Þið þurfið að velja frá 1 – 8.

Það komast ekki allir að í allar greinar. Veljið varaval sem ykkur finnst í alvörunni áhugavert – ekki bara eitthvað af handahófi.

Nauðsynlegt er að gera þetta í samráði við foreldra/forráðamenn



# Kennslumagn - 10.bekkur

Námsgreinar	Fjöldi stunda
Íslenska	5
Stærðfræði	5
Enska	4
Danska	4
Íþróttir	3
Náttúrufræði	2
Þjóðfélagsfræði	2
Umsjón og lífsleikni	2
Frjálst val	9
<b>Samtals</b>	<b>36</b>



# Aðstoð í stærðfræði

## Lýsing

Auka stærðfræðitími fyrir nemendur sem vilja ná betri grunni í stærðfræði. Farið er betur yfir dæmablað vikunnar og unnið samkvæmt því.

## Námsmat

Verkefni nemenda hverju sinni

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

1 kennslustund á viku allt skólaárið

## Kennarar

Stærðfræðikennarar



# Afreksskóli Víkings - Handbolti

## Lýsing

Afreksskóli Víkings er með handboltaæfingar á skólatíma. Æfingar, tvær kennslustundir á viku hálfan veturinn. Á æfingunum verður lög áhersla á einstaklingstækni, sérhæfingu í sinni stöðu og almenn kynning á íþróttinni. Þessar æfingar eiga ekki að vera líkamlega erfiðar þannig það hentar vel með hefðbundnum handboltaæfingum á kvöldin.

## Almenn kennsla

Kasta og grípa (áhersla á rétt kastlag), knattrak, gabbhreyfingar, skottækni, fjölbreyttar sendingar, grunnatriðið í varnarleik og æingar með stighækkandi erfiðleikastigi

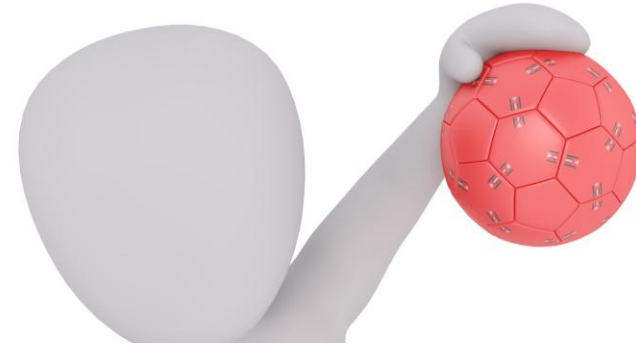
## Sérkennsla í sinni stöðu.

**Markmenn:** Réttar staðsetningar, grunnhreyfingar, liðleika og snerpu þjálfun, að splitta, skotgildir og samvinna með hávörn.

**Hornamenn:** Réttar kastlag, mismunandi tegund skota (Fá hendi út, sviputækni, snúningar, vippur, úlnliðstækni), hopp tækni, tímasetning aðhlaup, innleysingar og samvinna með skyttu



# Afreksskóli Víkings – Handbolti frh.



**Línumenn:** Réttar staðsetningar, rétt kastlag, griðtækni, hopptækni, mismunandi tegund skota og samvinna með útileikmönnum.

**Skytta og miðja;** Gabbhreyfingar (grunnfintur, persónulegar og t.d. yfirhandarfinta, skotfinta, snúningsfinta o.fl.), mismunandi tegund skot (Fá hendi upp, gólfskot, stökkskot, undirhandarskot, skot í skrefi og kringluskot), samvinna í minni hópum, yfirtala og leikskilningur.

## Tímar á viku

2 tímar á viku hálf t skólaárið í umsjón handboltapjálfari frá Handknattleiksdeild Víkings

## Kennari

Handboltapjálfarar Víkings

# Árbítur og bakstur

## Lýsing

Nemendur baka sitt morgunbrauð og vinna önnur verkefni sem teljast til þess sem gott þykir að snæða að morgni dags. Margt prófað og smakkað. Uppskriftir úr bókum og blöðum eða af netinu.

## Námsmat

Virgni og metnaður

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálfan veturinn

## Kennari

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



# Badminton

## Lýsing

Nemendur læra grunnreglur í badmintoni, læra rétt grip, þjálfast í mismunandi slagþækni og læri að halda knetti á lofti. Farið í badminton leiki þar sem nemendur dæma sjálfir og læra að vinna saman í tvíliðaleik. Nemendur eiga að koma með íþróttafatnað.

## Námsmat

Námsmat er byggt á ástundun, umgengni í íþróttahúsinu, framförum og framkomu.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Kim Magnús Nielsen



# Blak

## Lýsing

Nemendur fá kennslu í helstu undirstöðuatriðum í blaki og læra reglur íþróttarinnar.

Nemendur nýta íþróttina sem heilsurækt og mæta í íþróttafötum.

## Námsmat

Námsmatið tekur mið af ástundun, áhuga og virkni, sem og þátttöku nemenda í skólamóti Réttó.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálfan veturinn

## Kennari

Gísli Sigurðarson



# Crossfit og lyftingar

## Lýsing

Nemendur læra góða og rétta líkamsbeitingu við ýmiskonar lyftingar í crossfit-, og líkamsræktarsal.

Nemendur stunda crossfit þjálfun þar sem þeir fá góða leiðsögn í styrktar-, þol-, og liðleikapjálfun.

Nemendur fá góða leiðsögn í markmiðssetningu og að útbúa æfingaprógram í þjálfun á styrk, þoli og liðleika. Kennsla fer fram í World Class, Laugum og Réttarholtsskóla.

## Námsmat

Námsmatið tekur mið af ástundun, áhuga og virkni, sem og þátttöku nemenda í skólamóti Réttó.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Gísli Sigurðarson



# CSI:Réttó

## Lýsing

Í þessu námskeiði fjöllum við um ýmis sönn sakamál (e. true crime). Við munum skoða hvernig ný tækni, DNA og fleira getur leyst bæði gömul sakamál og ný. Við fjöllum m.a. um það hvernig DNA tæknin hjálpaði til við að finna "The Golden State killer", 40 árum eftir að hann framdi glæpi sína og hvernig ruslapokar og sígarettustubbar hafa orðið til þess að glæpamenn hafi náðst. Við munum horfa á heimildamyndir, hlusta á hlaðvörp, fara í vettvangsferð og leysa okkar eigið (tilbúna) sakamál!

## Námsmat

Virkni, þátttaka og verkefnavinna.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Margrét Soffía Einarsdóttir



# Danska og danskar kvikmyndir

## Lýsing

Þessi valáfangi er miðaður að nemendum sem vilja auka og dýpka orðaforða sinn, skilning og þekkingu á dönsku í gegnum kvikmynda- og þáttagerðarform. Horft er á kvikmyndir og sjónvarpsefni og unnin verkefni út frá þeim, verkefnin eru margskonar - kvikmyndagagnrýni, skrifleg verkefni og greiningar á kvikmyndum/sjónvarpsþáttum og persónum.

Skoðaðar verða nokkrar gerðir kvikmynda og rætt um hver séu helstu einkenni hvers kvikmyndaforms fyrir sig. Innlagnir fyrir og eftir áhorf. Umræður, hópa- og einstaklingsvinna.

## Námsmat

Verkefni og virkni, verkefnamöppu skilað í lok annar.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Halla Gunnarsdóttir



# Enska og kvikmyndir

## Lýsing

Þessi valáfangi er miðaður að nemendum sem vilja auka og dýpka orðaforða sinn, skilning og þekkingu á ensku í gegnum kvikmyndaform. Horft er á kvikmyndir og sjónvarpsefni og unnin verkefni út frá þeim, verkefnin eru margskonar -kvikmyndagagnrýni, skrifleg verkefni og greiningar á kvikmyndum/sjónvarpsþáttum og persónum. Skoðaðar verða helstu gerðir kvikmynda og rætt um hver séu helstu einkenni hvers kvikmyndaforms fyrir sig. Umræður, hópa- og einstaklingsvinna.

## Námsmat

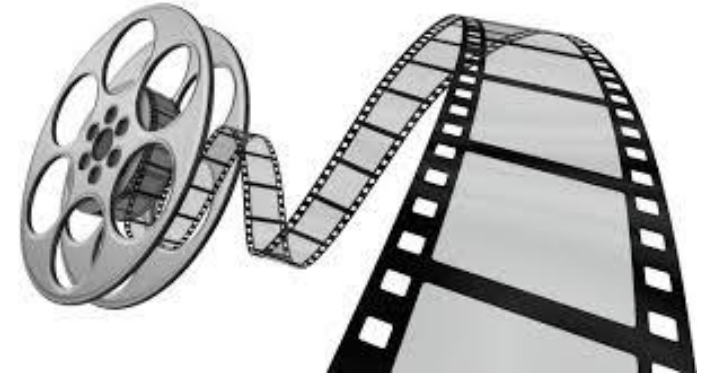
Verkefni og virkni, verkefnamöppu skilað í lok annar.  
Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Guðmundur Magnússon



# Fjármálalæsi

## Lýsing

Nemendur vinna verkefni sem tengjast fjármálum, sjá fræðslumyndbönd og taka þátt í umræðum. Farið verður yfir hugtök launaseðils og ýmis réttindi og skyldur launþega. Skoðaður verður kostnaður við ýmislegt t.d. kaup á bíl og íbúð. Stefnt er að því að auka fjármálalæsi nemenda svo þeir verði upplýstari og meðvitaðri neytendur. Náms efni er úr kennslubók, fræðslumyndböndum og efni á vefnum.

## Námsmat

Þátttaka, virkni og vinna nemenda.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Gauti Arnar Marinósson



# Forritun og forritunarmál

## Lýsing

Vinna að því að efla skilning á forritun og tækni. Að læra af öðrum og spegla eigin verk og læra að forrita. Nemendur vinna sjálfstætt, en eru einnig hvattir til að vinna í teymum.

## Námsmat

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Gauti Arnar Marinósson

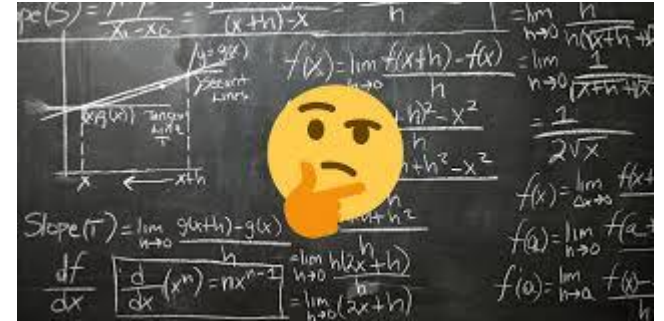


# Framhaldsskóla stærðfræði

## Lýsing

Valið er unnið í samvinnu við Menntaskólann í Hamrahlíð. Áfanginn heitir STÆR2AA05 og er 1. kjarnaáfangi í stærðfræði (5e). Einn og sér er valáfanginn góður stuðningur og dýpkun við 10. bekkjar námsefnið. Hægt er að ljúka áfanganum frá MH með loknum einingum (sjá námsmat) þá er áfanginn undanfari fyrir eftirfarandi áfanga: STÆR2BB05, STÆR2BQ05, STÆR2BR05. Í áfanganum er lögð áhersla á hugtök og aðferðir sem tengja saman algebru og rúmfræði í hnitakerfi, fjallað er um einföld föll og hagnýtingu þessara hugtaka. Nokkur lykilhugtök áfangans: Mengi, einföldun algebrustæða, hnitarrúmfræði, fjarlægð milli punkta, línur, fleygbogar og hringir, fyrsta og annars stigs jöfnur, almenn lausn annars stigs jöfnu, föll og ferlar, veldi, rætur.

Námsefni frá Menntaskólanum í Hamrahlíð sem nemendur fá STÆR2AA05



# Framhaldsskóla stærðfræði -frh.

## Námsmat

Innan Réttarholtsskóla er valið metið lokið eða ólokið. Kröfur eru um öll verkefnaskil sbr. kennsluáætlun MH, góða ástundun og virkni í tímum.

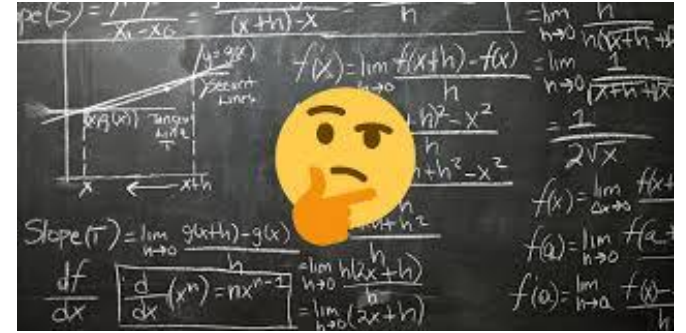
Nemendur eiga kost á að taka lokapróf í Menntaskólanum í Hamrahlíð að vori og fá einingarnar metnar inn á Innu, námsvef framhaldsskólanna. Einkunnir eru gefnar á einkunnaskalanum 1-10. Námsmat og vægi hjá MH er þannig: Próf í annarlok stendur í eina og hálf klukkustund. Það gildir 70% af lokaeinkunn. Nauðsynlegt er að standast þetta próf (fá a.m.k. 5 í einkunn) til að annareinkunn verði gefin. Annareinkunn gildir síðan 30% af lokaeinkunn. Hún byggist á heimaverkefnum, hlutaprófum og ástundun á önninni. Hlutaprófin eru aðallega úr efni sem farið hefur verið yfir frá síðustu hlutaprófi á undan. Nemandi þarf að fá a.m.k. 5 í lokaeinkunn til að standast áfangann.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið.

## Kennari

Gauti Ástþórsson



# Franska mál og menning

## Lýsing

Erlend tungumál eru mikilvæg fyrir fámenna þjóð eins og Íslendinga en færni í þeim eykur tækifæri til fræðslu og hjálpar til þegar kemur að atvinnu og þátttöku í samfélaginu. Erlend tungumál eru samofin menningu hvers lands og veita innsýn í nýja og heillandi heima. Notaðar eru nútímalegar og fjölbreyttar kennsluaðferðir. Lögð er áhersla á talað mál, lestur, hlustun orðaforða og ritun auk menningarlausis. Fjölbreytt verkefni (café crème), hlustunarverkefni, verkefnahefti og ýmis ljósrit og myndefni frá kennara.

## Námsmat

Nokkur verkefni yfir veturinn og námsmat í lok hverrar annar.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Hanna Ingibjörg



# Garðyrkja

## Lýsing

Í þessu námskeiði lærum við grunnatriði garðyrkju og setjum í samhengi við það sem við höfum þegar lært í líffræði. Hér er tækifæri til að grúska, skipuleggja og fá smá mold á hendurnar.

Við munum prófa að rækta ýmsar plöntur frá fræi. Hugsa um plöntur fram að sumri og gróðursetja þær úti í lok skólaárs. Við munum einnig skoða hvaða atriði skipta máli við skipulagningu garða og spreyta okkur á að teikna eigin draumagarð.

Í leiðinni lærum við um árstíðir, vistkerfi og hringrásir í náttúrunni. Náms efni er úr bókum, tímaritum, sjónvarpsþáttum, farið verður í vettvangsferðir og verklegar æfingar.

## Námsmat

Virgni, þátttaka og verkefnavinna.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku eftir áramót

## Kennari

Eva Dögg



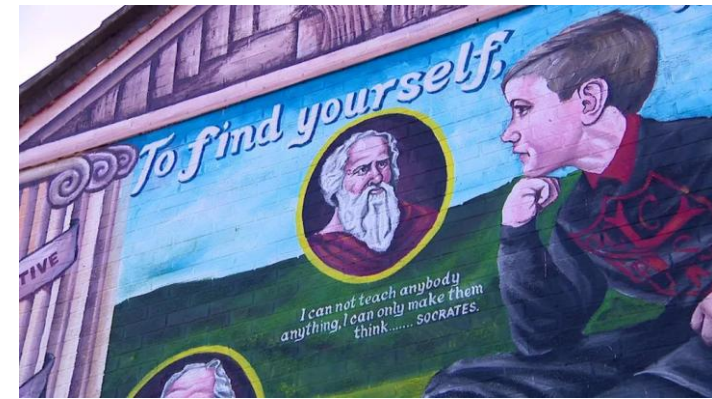
# Heimspeki

## Lýsing

Í heimspeki fá nemendur tækifæri til að:

- kynnast heimspeki sem fræðigrein
- efla gagnrýna hugsun í riti og samræðum
- efla skapandi hugsun sína, m.a. í heimspeki leikjum
- átta sig á því hvað felst í því að skoða líf sitt og umhverfi heimspekilega

Stuðst við námsefni úr ýmsum áttum að vali kennara og nemenda, t.d. bók Guðrúnar Hólmgeirsdóttur Heimspeki í dagsins önn. Kvikmyndin *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*



## Námsmat

Lokapróf þar sem hugsunarfærni nemenda er metin og símat þar sem helst er horft er til framgöngu nemenda í samræðum.

Heimspeki er samstarfsverkefni þar sem þátttakendur þurfa að bera virðingu hver fyrir öðrum, gera sér grein fyrir því að mismunandi sjónarmið eiga rétt á sér og hjálpast að við að komast að niðurstöðum í ýmsum krefjandi viðfangsefnum.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Guðmundur Arnar Sigurðsson

# Hljómsveit



## Lýsing

Í þessu valfagi skoðum við og kynnumst ýmsum tónlistarstefnum. Við munum stofna hljómsveitir og æfa upp lög sem endurspeglar fjölbreytni dægurtónlistar. Farið verður yfir uppbyggingu laga og texta og farið verður yfir tón- og hljómfræði hugtök (ekki verður lögð áhersla á nótnalestur). Haldnir verða tvennir tónleikar. Ef andinn kemur yfir okkur, verða lög samin og hver veit nema næsta stórstjarna Íslands fæðist hér?

## Námsmat

Spilaðir á tvennum tónleikum, þátttaka vinnusemi og áhugi er metið.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir allt skólaárið.

## Kennari

Jón Svanur Sveinsson

# Hugleiðsla og slökun

## Lýsing

Í hugleiðslu og slökun læra nemendur aðferðir til að slaka á, t.d. öndunaræfingar og leidda hugleiðslu. Þar að auki fá nemendur að tala saman í rólegheitum, teikna og skrifa á meðan hlustað er á róandi tónlist. Nemendur læra að vera í vakandi vitund gagnvart því sem er að gerast innra með sér og ytra áreiti. Það er misjafnt hvað hentar hverjum og einum svo nemendur fá að prófa ólíkar leiðir við að hugleiða og slaka á. Námsefni er innblásið frá Yoga-Shala, einnig efni frá Rope-Yoga og efni frá öðrum áttum.

## Námsmat

Í lok annar skrifa nemendur ígrundun um veturinn og kennari skrifar umsögn til nemenda um framgöngu þeirra á önninni.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Guðmundur Arnar Sigurðsson



# Innsýn inn í hugarheim þjálfarans – 10.bekkur

## Lýsing

Nemendur fá innsýn inn í hugarheim þjálfarans. Nemendur taka að sér þjálfun hjá yngstu flokkum Knattspyrnufélagsins Víkings.

Áhersla í námskeiði er á að nemendur öðlist grunn á ýmsum þjálffræðilegum hugtökum ásamt því að læra tímaseðlagerð.

**Að loknu námskeiði hefur nemandi öðlast eftirfarandi réttindi:**

- Unglingadómararéttindi.
- Sumarstarf hjá Víkingi í gegnum Vinnuskólann.
- Einnig þjálfun á flokksæfingum.
- Tækifæri til að taka KSÍ C1 og C2 þjálfaragráða.



# Innsýn inn í hugarheim þjálfarans – 10.bekkur frh.

## Námsmat

Virgni og mæting

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið.

## Kennarar

Þjálfarar Víkings



# Íslenskar bíómyndir

## Lýsing

Ein íslensk kvikmynd á viku.

Eitt stutt verkefni fylgir hverri kvikmynd.

Áhersla er á leikstjórn, leikara, umhverfi, þema ofl.

Sérstök áhersla er á jafnrétti hvers konar.

## Námsmat

Til að ljúka áfanga þarf að skila a.m.k. 10 verkefnum.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

3 kennslustundir einu sinni í viku, fram í miðjan nóv.

## Kennari

Guðrún Elín Guðnadóttir



# Keramik

## Lýsing

Nemendur vinna í leir og læra helstu aðferðir sem notaðar eru í leirmótun. Leirinn sem notaður er steinleir og er hann brenndur við hátt hitastig og síðan glerjaður þannig að allt sem er búið til er hægt að nota. Nemendur vinna í leir með höndunum og þeim verkfærum sem við á hverju sinni. Allir hlutir sem nemendur búa til fara heim með þeim. Netíð er notað sem innblástur og þegar nemendur hafa tileinkað sér grunnhæfni í leirgerð mega þeir rannsaka og gera tilraunir.

## Námsmat

Til að ljúka áfanga þarf að skila a.m.k. 10 verkefnum.

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Mariella Thayer



# Körfubolti

## Lýsing

Farið í grunnatriði körfuboltans, skot, sendingar, knattrak og varnarleik. Einnig verður lögð áhersla á að nemendur bæti þrek og kraft í tímunum. Það verður gert í gegnum spil og leiklíkar æfingar.

## Námsmat

Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálfan veturinn

## Kennari

Guðmundur Magnússon



# Leikjaforritun

## Lýsing

Nemendur fá tækifæri til að grúska og læra hvernig gera má tölvuleiki. Notuð eru forrit eins og Kodu, Scratch, Constuct og Godot. Nemendur geta tekið námskeið á vefnum, t.d. Kahn Academy ofl. Náms efni: forrit og vefefni. Nemendur vinna ýmist sjálfstætt, með kennara og hvattir til að vinna í teyllum.

## Námsmat

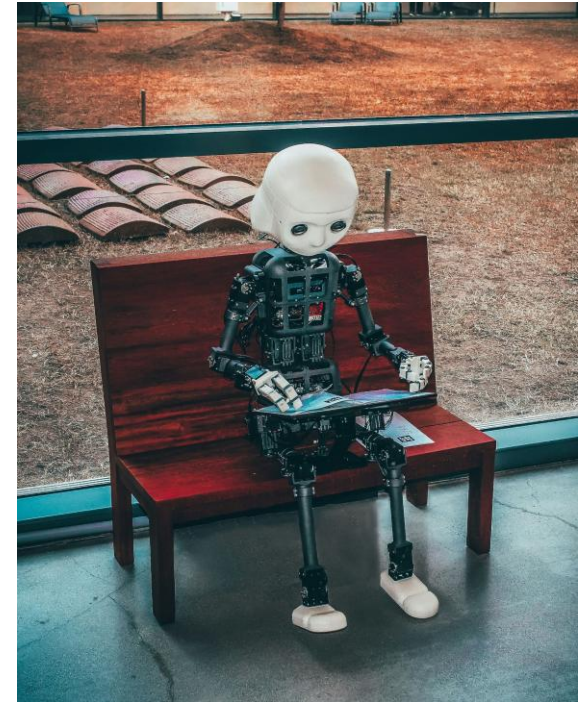
Lokið/ ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Gauti Arnar Marinósson



# Leiklist

## Lýsing

Nemendur fá að kynnast leiklistarforminu Spuni þar sem meginreglan er **Já-og. Þ.e.a.s.** að samþykkja hugmyndir og byggja ofan á þær. Áhersla verður lögð á virkjun ímyndunarafstsins, karaktarsköpun og leikræna tjáningu. Í lok annar býðst nemendum að taka þátt í stuttri sýningu á sal skólans. Kennari styður sig við UCB Manual og fleiri bækur og blogg um spuna til undirbúnings fyrir kennsluna. Kennari er einnig spunaleikari Improv Ísland og nýtir reynslu sína þaðan.

## Námsmat

Virgni, áhugi og frumkvæði eru í hávegum höfð í leiklist. Lögð er áhersla á góð vinnubrögð, samstarfshæfni og skapandi hugsun. Hæfniviðmið úr aðalnámskrá sem snúa að sviðslistum eru metin við lok áfangans.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Guðmundur Arnar Sigurðsson



# Lesum saman

## Lýsing

Nemendur fara vikulega ásamt kennara í Fossvogsskóla og aðstoða yngri nemendur í lestri.

Farið verður yfir grunnatriði í lestri og hvað sé mikilvægt að hafa í huga þegar verið er aðstoða börn.

## Námsmat

Virgni og mæting

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Arna Stefanía Guðmundsdóttir



# Líkamsrækt

## Lýsing

Að nemendur kynnist á skipulagðan hátt hvernig auka megi þætti eins og þol, styrk og liðleika og læri að vinna með púlsmæla. Markmið nemenda geta verið mismunandi. Sett verður upp þrekprógram sem hentar hverjum nemenda og æfir hann síðan eftir því.

## Námsmat

Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Ingvar Gísli Jónsson



# Ljósmyndunarsmiðja

## Lýsing

Leikið með myndavél. Nemendur velja sér viðfangsefni og þemu til að vinna með: Ljósmyndasaga(Scrap-book), Stop-motion og Mini-studio myndir. Afmörkuð verkefni með myndasöfnum, nemendur búa til lítinn vef til að skila.

## Námsmat

Lokið/ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Gauti Arnar Marinósson



# Myndlist

## Lýsing

Listir eru mikilvægur þáttur í lífi okkar. Tilfinning fyrir listum býr í sérhverjum manni og veitir lífsfyllingu og skilning á listsköpun og fagurfræðilegum viðhorfum einstaklinga og þjóða. Listiðkun er því afar þroskandi og mannbætandi í öllu skólastarfi.

Stiklað er á sögu myndlistar eftir föngum, skírskotun til nútíma neyslupjóðfélags s.s. myndasagna, fjölmiðla, markaðar, tísku og hönnunar. Nemendum er bent á hvaða hæfniviðmið þeir eru að rækta hverju sinni. Nemendur vinna mjög margvís verkefni og frumkvæði nemendur er haft í fyrirrúmi.

Námsefni: internetið, bækur og grúsk

## Námsmat

Nemendur halda Google Classroom vinnubók þar sem þeir skrá myndir af öllum verkum og lýsa ferli við gerð þeirra. Þar svara þeir einnig spurningum sem tengjast hæfniviðmiðum sjónlista.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Mariella Thayer



# Nemendaráð

## Lýsing

Nemendaráð starfar í þágu barna- og unglunga í 8. – 10. bekk í Réttarholtsskóla. Nemendaráð skiptist meðal annars í skreytingaráð, mótuneytiráð, sjoppuráð, tækniráð og auglýsingaráð sem vinna saman að undirbúning og útfærslu viðburða á vegum skólans og félagsmiðstöðvar. Nemendaráð stuðlar að nemendalýðræði sem kemur skoðunum nemenda á framfæri og eru þeirra talsmenn.

Námið helgast af því sem er á dagskrá hverju sinni og hvernig staðið er að því.

## Námsmat

Lokið/ólókið

## Tímar á viku

3 kennslustundir á viku allt skólaárið í formi fundahalds.

## Kennari

Arna Stefanía Guðmundsdóttir



# Pickleball (súrbolti)

## Lýsing

Nemendur læra og þjálfa grunnatriði þessarar spaðaíþróttar. Þótt íþróttin sé lítt þekkt hér á landi er hún mest vaxandi allra íþróttanna í Bandaríkjunum og á eflaust eftir að auka vinsældir sínar víðar um heiminn.

## Námsmat

Virgni og áhugi ásamt þróun færni í íþróttinni.

Lokið/ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Gauti Ástþórsson



# Prjón - hekl

## Lýsing

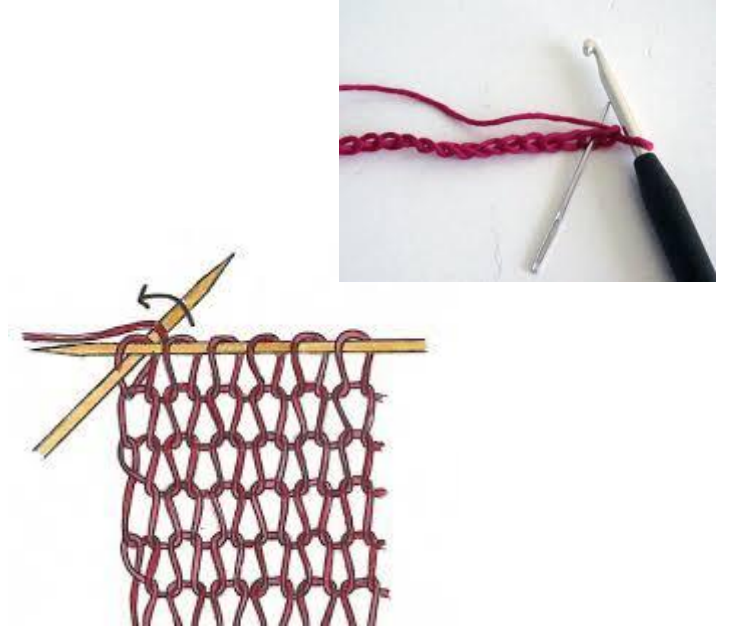
Nemendur velja hvort þeir vilja prjóna, hekla eða bæði. Í byrjun er farið í grunnaðferðir á bæði prjóni og hekli. Nemendur velja verkefni í samráði við kennara. Notaðar eu handbækur, internetið o.fl.

## Námsmat

Verkferill og verkefni eru metin. Einnig er litið til framkomu og umgengni í textílstofu, frumkvæði, framfara og ástundun nemenda. Áhersla er lögð á sjálfstæð og vönduð vinnubrögð. Nemendur meta jafnframt eigin verk.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið



# Sameinum kynslóðir

## Lýsing

Markmiðið með áfanganum er að nemendur kynnist lífi og starfi fólks á Hrafnistu. Lagt er upp með samveru og mismunandi virknistundir hjá nemendum og íbúum hjúkrunarheimilisins meðan á heimsókninni stendur. Virknistundirnar eru fjölbreyttar en þar má nefna að spila spil eða púsla saman, spila boccia eða keilu, taka þátt í söngstundum, fara út í göngutúra eða föndra saman fyrir hátíðir eins og jóla/páska. Á sama tíma eru nemendur hvattir til að ræða við eldra fólkið um gamla tíma og segja þeim frá því sem þau hafa áhuga á.

## Námsmat

Lokið/ólókið

## Tímar á viku

3 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Bjarney Gunnarsdóttir



# Skallatennis

## Lýsing

Skallatennis er tennis sem er spilaður (án spaða) á badmintonvelli með fótbolta. Það má nota alla líkamsparta nema hendur og handleggji (eins og í fótbolta) til að taka á móti bolta og koma honum yfir netið. Þetta er gríðarlega góð tækniþjálfun fyrir þau sem vilja bæta móttökur og sendingar í fótbolta og fyrir þau sem eru minna að þæla í þeim þáttum er þetta bara ótrúlega skemmtilegt sport.

## Námsmat

Virgni og áhugi ásamt þróun færni í íþróttinni.  
Lokið/ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Björn Sigurbjörnsson



# Skák

## Lýsing

Skák eflir rökhugsun, reynir á sköpunargáfunu, er stórskemmtileg hugaríþrótt. Skák er fyrir alla! Ekki er nauðsynlegt að kunna mikið í skák til að velja skák sem valgrein. Farið yfir helstu reglur skákarinnar þ.e. mannganginn og lagðar fyrir skákþrautir og æfingar til að nemendum fari fram. Haldinn verður fjöldi skákmóta. Námsefni kemur skakkennsla.is, úr ýmsum bókum, skákþrautir og æfingar. Skák tefld við tölvu.

## Námsmat

Ástundun og virkni.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Gauti Páll Jónsson



# Skólablað og ljósmyndun

## Lýsing

Nemendur skoða ýmsa fjölmiðla og þá sérstaklega skólablöð. Þeir æfa sig í að skrifa greinar og fréttir, viðtöl og fyrirsagnir. Nemendur læra grunnatriði í ljósmyndun þar sem áhersla er fyrst og fremst lögð á að taka skapandi myndir og þjálfa augað. Hanna sitt eigið skólablað með því að taka myndir, skrifa texta og setja upp myndir með textum.

## Námsmat

Virkni og metnaður.

Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



# Skólahreysti

## Lýsing

Réttarholtsskóli ætlar að gera vel í skólahreysti næsta skólaár. Nemendur stunda líkamsrækt sem bætir færni nemenda í þeim greinum sem keppt er í skólahreysti. Áhersla lögð á styrktar-, þol- og fimleikaæfingar. Nemendur taka þátt eða vinna að hreystimóti Réttarholtsskóla. Kennslan fer fram í íþrótt húsi Réttarholtsskóla, á skólalóð og í vettvangsferðum. Nemendur verða að mæta í íþróttafötum.

## Námsmat

Ástundun og áhugi.  
Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Gísli Sigurðarson



# Skrekkur

## Lýsing

Valgreinin er fyrir þau sem hafa áhuga á að leggja sitt af mörkum við undirbúning og þátttöku í Skrekksatriði skólans. Valgreinin er ætluð þeim sem hafa mikinn áhuga á alls kyns sköpun, leiklist, dansi, tónlist og söng. Nemendur þurfa spinna, læra texta, dansa, hanna og útbúa sviðsmynd og búninga eftir áhugasviði hvers og eins. Lögð er áhersla á að nemendur sýni frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og jákvæðni.

## Námsmat

Námsmat byggist á ástundun, virkni og samvinnu nemenda.

Lokið/ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á stundatöflu fyrir áramót.

Valgreininni lýkur í nóvember eftir þátttöku skólans í Skrekk.

Æfingar umfram 2 stundir á viku fram að þátttöku.

## Umsjón

Vigdís B Grétarsdóttir



# Skvass

## Lýsing

Nemendur læra grunn reglur í Skvassi, læra rétt grip, þjálfast í mismunandi slag tækni þ.e. bakhönd, forhönd og í uppgjöfum. Kennt er í húsakynnum Skvassfélags Reykjavíkur (Stórhöfða 17). Nemendur taka strætó með kennara (Skólinn borgar fyrir strætó)

## Námsmat

Námsmat er byggt á ástundun, umgengni, framförum og framkomu. Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Kim Magnús Nielsen



# Spil

## Lýsing

Nemendur kynnist fjöldanum öllum af spilum og öðlist góðan skilning og færni í nokkrum þeirra. Áhersla verður lögð á að kynna nemendum fyrir spilum sem hafa markað spor í þróun spila síðustu áratugina. Nemendur greini á milli spila eins og: keppnisspila, samvinnuspila, partíspila, kortaspila, félagsfærnisspila, ráðgátuspila, „euro“-spila og „ameritrash“-spila. Kynntar verða spilarreglur í spilum, jafnt kunnuglegum sem framandi, einföldum sem flóknum. Nemendur spila saman og keppa sín á milli. Nemendur verða hvattir til að tileinka sér reglur og miðla áfram þekkingu sinni við endurtekna spilun.

## Námsmat

Námsmat er byggt á þátttöku, hegðun og virðingu gagnvart þeim hlutum sem verið er að meðhöndla hverju sinni.

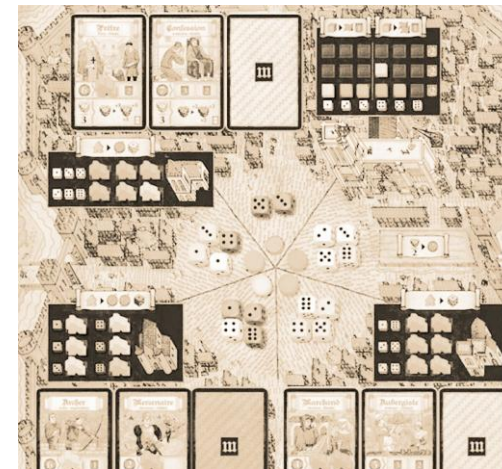
Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku hálf t skólaárið.

## Kennari

Gauti Ástþórsson



# Spænska

## Lýsing

Spænska er lykill að mörgum menningarsamfélögum. Hún er fyrsta eða annað tungumál í fjölmörgum löndum og er töluð af milljónum manna. Fjöldi spænskumælandi fólks í heiminum talar ekki ensku og er spænskukunnátta því mjög vinsæl í ýmsum starfsgreinum ekki síst í ferðapjónustu. Spánverjar eru framarlega í listum, bókmenntum, kvikmyndagerð, tísku og íþróttum og opnar spænskukunnátta heillandi heim skemmtilegrar menningar. Lesnir eru spænskir textar, farið er í grunnatriði málfræðinnar en sérstök áhersla er lögð á talmál og eftir veturinn ættu nemendur að geta bjargað sér í einföldum samskiptum t.d. í verslunum. Notuð er námsbók á spænsku þar sem textar og æfingar í málinu eru notuð til að auka kunnáttu.

## Námsmat

Námsmat er byggt á þátttöku, hegðun og virðingu gagnvart þeim hlutum sem verið er að meðhöndla hverju sinni.

Lokið/ólókið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Vanessa G Basanez Escobar



# Sögubíó

## Lýsing

Horft verður á nokkrar vel valdar sögulegar bíómyndir sem allar gerast fyrir 1900 og hafa einnig hlotið gott lof sem kvikmyndaverk. Fyrir sýningu hvernar myndar, verður það tímabil og sá menningarheimur sem myndin gerist í, skoðaður. Eftir áhorf hvernar myndar munu nemendur vinna verkefni - bæði út frá sögutímabilinu sem er til umfjöllunar sem og myndinni sem kvikmyndaverki.

## Námsmat

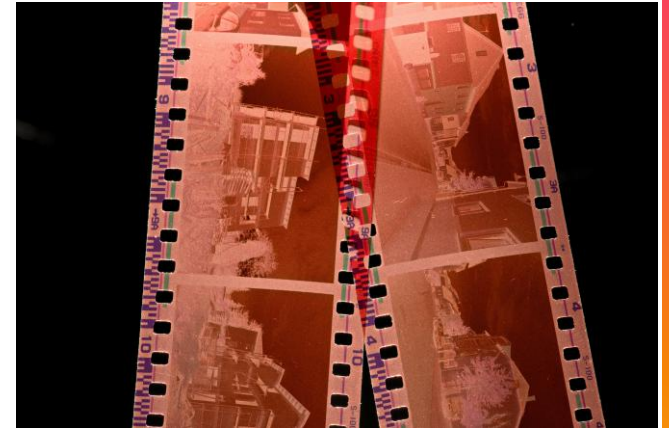
Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 tímar á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Inga Þóra Ingvarsdóttir



# Textílmennt

## Lýsing

Textílmennt er valgrein þar sem hugur og hönd vinna saman. Hún nýtist við efnisval á fatnaði/öðru og meðferð þeirra. Textíllinn er grunnur við val á efnum, garni, endurnýtingu o.fl. Lögð er áhersla á sjálfstæða vinnu nemenda. Viðfangsefni: Byrjað er á ferilmöppu sem inniheldur öll verkefni vetrarins, skissur, hugmyndir, vinnuferli og annað. Farið yfir snið í sniðblöðum, hvað tákna merkin og hvernig snið er tekið upp. Máltaka, efnisval, sniðagerð. Endurnýting á fatnaði og öðru sem tengist textílnum ásamt útsaumi, prjóni, hekli. Nemendur velja eitt af eftirfarandi sem aðalverkefni. Hægt er að blanda saman verkefnum t.d. vélsaumur/útsaumur og fl. Önnur verkefni eru valin í samráði við kennara: Vélsaumur - sauma fatnað, tösku eða annað sambærilegt. Endurnýting á fatnaði og fl. sem tengist textílnum. Útsaumur - saumað er út í java og talið út. Prjón - val um prjónaverkefni. Hekl - val um heklverkefni

## Námsmat

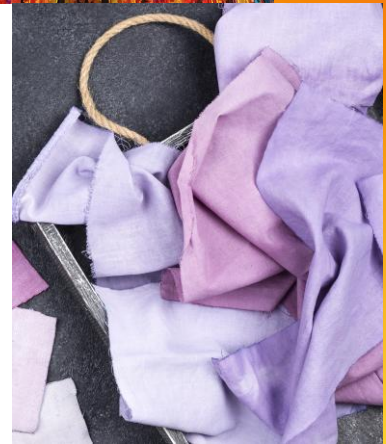
Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Íris Friðmey Sturludóttir



# Trésmíði

## Lýsing

Smíði þroskar verkfærni og verkkunnáttu og gerir nemandann sjálfstæðan í verki. Hönnun og smíði er því góður undirbúningur undir lífið og frekara nám.

## Námsmat

Símatsverkefni yfir skólaárið.

## Tímar á viku

2 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Arnar Þór Halldórsson



# Vísindaval

## Lýsing

Í vísindavali 10. bekkjar er lögð sérstök áhersla á að undirbúa nemendur fyrir nám á náttúrufræðibraut framhaldsskóla. Nemendur sem ætla á náttúrufræðibraut framhaldsskóla ættu því að velja „VísindaVAL“. Námsefnið skiptist í fjóra meginhluta sem eru stjörnufræði, kjarneðlisfræði, erfðafræði og aflfræði

## Námsmat

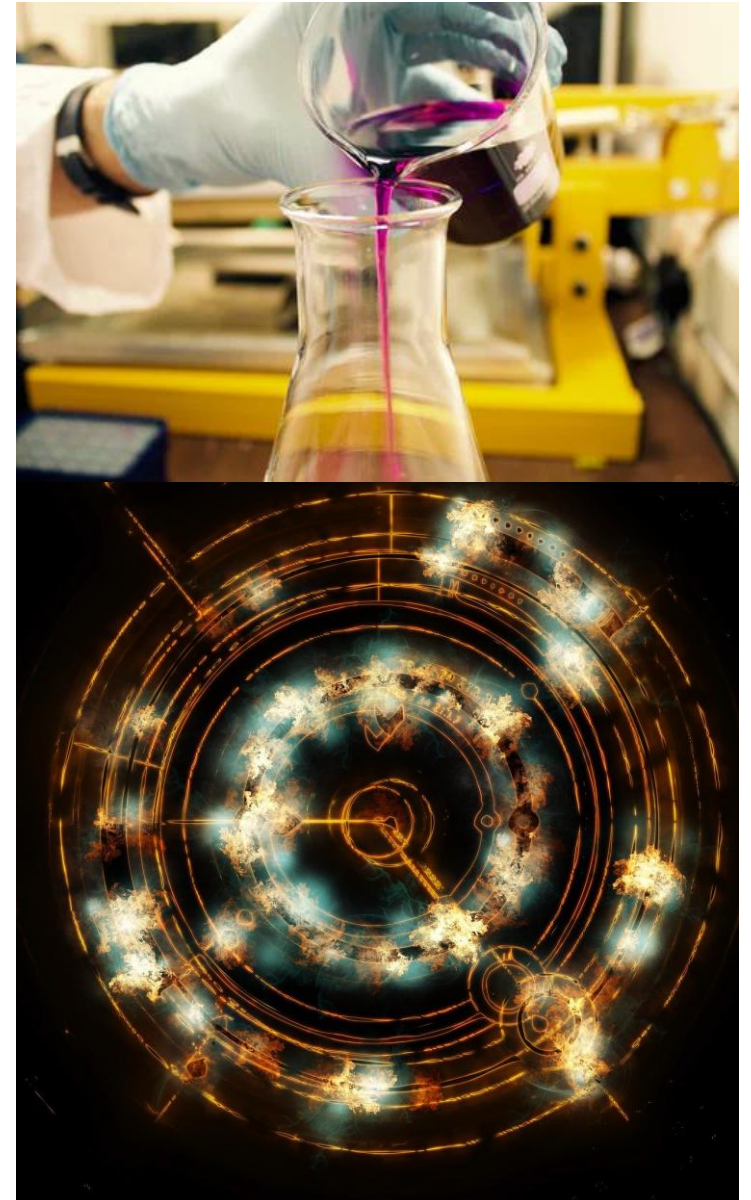
Námsefnið skiptist í fjóra meginhluta sem eru stjörnufræði, kjarneðlisfræði, erfðafræði og aflfræði.

## Tímar á viku

4 kennslustundir á viku allt skólaárið

## Kennari

Valdimar Helgason



# Yfirnáttúrufraeði

## Lýsing

Hefurðu áhuga á álfum? Viltu grúska í göldrum? Viltu vita meira um vampírur? Velta vöngum yfir vofum? Í þessari valgrein ætlum við að skoða þetta allt saman og meira til. Glugga í bækur, horfa á myndir og þætti og hvað sem okkur dettur í hug. Efnið verður sett í sögulegt samhengi, við skoðum það líka út frá þjóðfræði og samfélaginu og athugum hvað dægurmenning hefur að segja um það sem er yfirnáttúrulegt.

## Námsmat

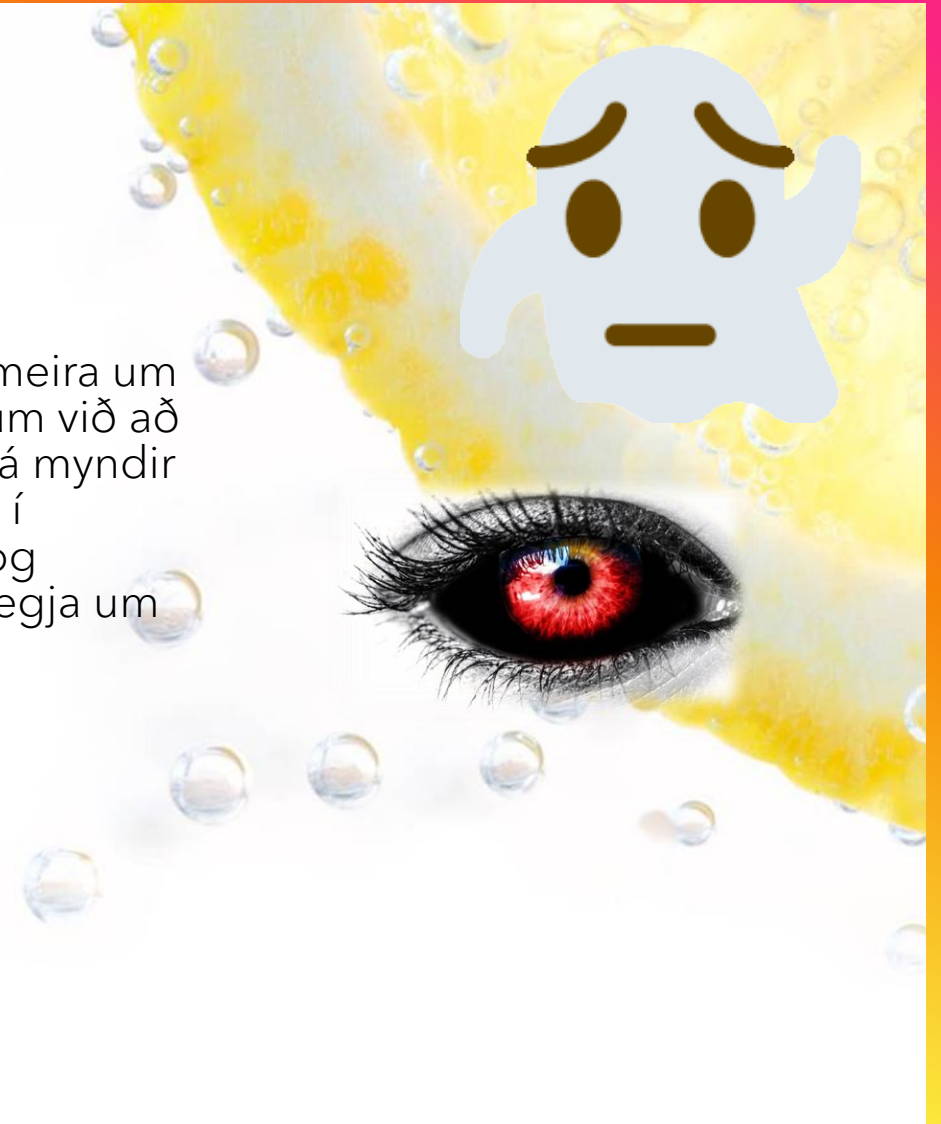
Lokið / ólokið

## Tímar á viku

2 tímar á viku hálf t skólaárið

## Kennari

Inga Þóra Ingvarsdóttir



# Ökunám

## Lýsing

Nemendur fá fræðslu um grundvallaratriði varðandi akstur, umferðareglur, öryggi í umferðinni og ábyrga hegðun ökumanna. Lögð verður áhersla á að byggja upp örugga, meðvitaða og sjálfstæða ökumenn sem bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum vegfarendum. Kennsla fer fram með bóklegri kennslu, umræðum, verkefnum og vettvangsferðum. Notast er við raunhæf dæmi og aðstæður úr umferðinni til að efla skilning og hæfni nemenda.

Að loknum áfanga eiga nemendur að :hafa grunnþekkingu á umferðareglum og lögum sem gilda um akstur bifreiða. Kunna helstu atriði varðandi meðferð og stjórnun bifreiðar. Að skilja mikilvægi öryggis, varúðar og ábyrgðar í umferðinni. Hafa grunnþekkingu á virkni, viðhaldi og ábyrgð ökutækja. Undirbúningur fyrir bóklegt og verklegt ökuþróf.

## Námsmat

Virkni og þátttaka: 100% (Mæting, umræður og þátttaka í tíma)

## Tímar á viku

2 tímar á viku hálfan veturinn

## Kennari

Helga Björk Árnadóttir

