

# Bekkjaráætlun 10. bekkjar 2009 -2010

## Inngangur

Nám nemenda í Öskjuhlíðarskóla er að mestum hluta einstaklingsmiðað. Einstaklingsnámskrár eru gerðar fyrir alla nemendur skólans m.a. í móðurmáli og rökhugsun / stærðfræði og öðrum þeim námsþáttum sem aðlaga þarf sérstaklega að þörfum einstakra nemenda.

Bekkjaráætlanir eru gerðar fyrir alla bekki skólans og taka þær mið af skólanámskrá. Skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla byggist á þrepaskiptingu námsgreina. Með þrepaskiptri námskrá er átt við að nemendum með ólíkar námsþarfir og getu sé kennt saman í hópi og hafi sameiginlegt viðfangsefni og heildarmarkmið en að einstaklingarnir innan hópsins séu með mismunandi verkefni og undirmarkmið.

## Nemendafjöldi

Í bekknum eru 15 nemendur 6 stúlkur og 9 drengir

## Starfsmenn bekkjarins

Ágústa R. Olesen þroskaþjálfari  
Elísabet Þorsteinsdóttir sérkennari  
Katrín Sigurðardóttir stuðningsfulltrúi  
Ingibjörg Þóra Garðarsdóttir kennari  
Helga Garðarsdóttir sérkennari  
Martina Brogmus sérkennari  
Margrét Björgvinsdóttir stuðningsfulltrúi  
Pétur Örn Svansson stuðningsfulltrúi

## Viðtalstímar

fimmtudaga kl.10:50-11:30  
föstudaga kl.10:50-11:30  
þriðjudaga kl.10:10-10:50  
föstudaga kl.10:50-11:30  
fimmtudaga kl. 10:10-10:50

## Sérgreinakennarar

Auður Ásgeirsdóttir heimilisfræðikennari  
Ásta Ísberg íþróttakennari  
Baldur Þorsteinsson íþróttakennari  
Finna Birna Steinsson textílmennt/saumar  
Elsa Guðmundsdóttir myndmenntakennari  
Gerður Leifsdóttir hönnun og smíði  
Ólafur B. Ólafsson tónmenntakennari

## Samstarf heimila og skóla

Allir kennarar skólans hafa skráða viðtalstíma. Foreldrar geta einnig hringt í skólann á öðrum tímum og beðið fyrir skilaboð. Nemendur hafa dagbækur sem starfsmenn bekkjar og foreldrar/forráðamenn nota til að miðla upplýsingum. Fréttarbréf um bekkjarstarfið er sett á heimasíðu skólans reglulega.

Foreldrafundir eru boðaðir tvisvar sinnum á skólaárinu. Einu sinni að hausti og í byrjun nýs árs.

## **Morgunsöngur**

Morgunsöngur er tvisvar sinnum í mánuði.

## **Samverustund**

Hver dagur hefst á því að farið er yfir stundaskrá dagsins.

## **Skipulag bekkjarstarfs**

Bekknun er skipt í hópa í öllum fögum nema tónmennt. Jafnframt fá nemendur sem það þurfa einstaklingskennslu.

## **Skólabókasafn**

Nemendur hafa aðgang að skólabókasafni í fylgd með kennurum/starfsmönnum.

## **Lífsleikni**

### **Aðalmarkmið**

Að styrkja nemendur félags- og tilfinningalega jafnframt því að efla sjálfstraust og samskipti innan hópsins

### **Markmið**

Að nemandinn:

- læri að bera virðingu fyrir sjálfum sér, náunganum og umhverfinu
- sýni tillitssemi og kurteisni
- læri að takast á við mótlæti
- fari eftir reglum
- geti átt góð samskipti við skólafélaga og starfsfólk
- læri um kynþroskann
- læri um mikilvægi persónulegrar umhirðu og hollra lífshátta
- læri um þá hættu sem fylgir notkun vímuefna og mikilvægi þess að taka þátt í uppbyggilegu tómsundastarfi
- læri að gefa persónulegar upplýsingar s.s. nafn, kennitölu, heimilisfang og síma, munnlega og/eða skriflega
- taki þátt í fjáröflun vegna útskriftar

### **Leiðir**

- *Að verða fullorðinn*, námsefni í lífsleikni
- umræður

### **Námsmat**

Árangur nemenda er metinn jafnt og þétt yfir skólaárið.

## Samfélagsfræðigreinar og náttúrufræði

### Heimsbyggð (sept.- okt.)

#### Markmið

Að nemandinn:

- þekki hugtökin heimsálfa, þjóð, tungumál, siðir og venjur
- læri að til eru sjö heimsálfur og geti nefnt þær
- þjálfist í að nota heimildir eins og bækur, hnöttinn, landabréfabækur, ljósmyndir, vefsíður o.fl.
- þekki á korti nöfn og legu umræddra heimsálfa
- kynnist dæmum um lífsskilyrði, ólíka siði og venjur fólks í Afríku og Ameríku

#### Leiðir

- horfa á myndbönd og e.t.v. heyra frásögn nýbúa af siðum í Afríku og Ameríku
- leita að upplýsingum og myndum í bókum og á netinu
- kynnast siðum og venjum með því að skoða hluti, bragða á mat, hlusta á tónlist frá viðkomandi heimsálfu
- búa til heimskort og færa dæmigerðar myndir og/eða upplýsingar á rétta stað á kortinu

## Kristinfræði / siðfræði í tengslum við jólin

(nóv.-des.)

#### Markmið

Að nemandinn:

- hlusti á sögur um jólaundirbúning fólks og reyni að setja sig í spor þess
- uppgötvi að fólkið í sögunum er með mismunandi tilfinningar og skapgerð og finni nafn á þær s.s. heimþrá, reiði, stress, hjálpsemi og heimtufrekja
- læri að jólaundirbúningur vekur ekki einungis gleðilegar tilfinningar hjá fólki
- leiði hugann að jólahaldi heima hjá sér og tjái óskir sínar varðandi það

#### Leiðir

Sögur úr þýsku jóladagatali lesnar, þar sem fylgst er með lífi fólks í fjölbýlishúsi fyrir jólin.

Í sögunum eru gefin tilefni til að velta ýmsum siðfræðilegum spurningum fyrir sér.

- Mismunandi tilfinningar fólks fyrir jól  
t.d. *heimþrá* eða *reiði*, *stress* o.fl.
- *Hjálpsemi*
- *Heimtufrekja og inntak jólanna*
- *Líf erlendra borgara* sem vinna á Íslandi

#### Fleiri hugmyndir með sögunum:

- að gefa fólkinu í húsinu nöfn

- að búa til húsið
- að fönndra ljósker
- að koma saman í lokin og eiga notalega jólastund með lestri jólaguðspjallsins, kertaljósi o.fl.
- Að búa til jóladagatal handa bekknum

## Hvað tekur við að grunnskóla loknum?

(jan.-maí)

### Markmið

Að nemandinn:

- kynnast skólum og ýmsum stofnunum/aðilum sem sinna málum fatlaðra og nemendur munu tengjast í framtíðinni s.s. framhaldsnám, félagsmiðstöðvar, búseta
- viti að til eru mismunandi skólar s.s. leikskólar, grunnskólar, framhaldsskólar, tómskundaskólar, listaskólar, háskólar o.s. frv.
- öðlist yfirsýn yfir skólagöngu sína frá leikskóla upp í framhaldsskóla
- velti fyrir sér merkingu orða sem tengjast fötlun s.s. fatlaður, seinn, seinþroska, greindarskertur, þroskaheftur, sérdeild, sérskóli
- fræðist um skipulag innan grunnskóla og framhaldsskóla með tilliti til námsþarfa
- fái að tjá væntingar sínar varðandi framtíð með tilliti til þátttöku í atvinnulífi og velti fyrir sér hvort þær eru raunsæjar eða ekki

### Leiðir

Heimsóknir í hina ýmsu skóla og á staði sem nemendur munu tengjast eftir útskrift úr Öskjuhlíðarskóla.

Umræður um:

- minningar þeirra um skólagöngu sína
- aldurstengd skólastig og reynslu nemenda
- að ólíkum einstaklingum hæfi ólíkir skólar með tilliti til áhuga og hæfileika
- styrkleika og veikleika hvers og eins í hópnum

### Námsmat

Með símati er fylgst með námsframförum sérhvers nemanda yfir veturinn.

## Sérgreinar

Heildarmarkmið og viðfangsefni í sérgreinum eru sett fram í bekkjaráætlunum sem námsáætlanir fyrir hópa. Með hliðsjón af þrepaskiptingu námsgreina (sjá skólanámskrá) eru viðfangsefni bekkja / hópa útfærð með mismunandi námsáherslum og verkefnum í mismunandi þyngdarstigum við hæfi hvers nemanda.

## Tónmennt

Bekkjardeild 10. bekkur. Tvær kennslustundir á viku. Nemendur mæta yfirleitt saman en möguleiki opinn fyrir skiptingu vegna sérverkefna.

**Söngur:** Textamyndir og fjölritaðir textar og söngbækur notað jöfnum höndum til þess að rifja upp sönglög og taka ný fög fyrir. Bæði viðhafður einsöngur, söngur nokkra eða allra saman. Hljóðnemi notaður af og til t.d. á geisladiskadögum sem eru einu sinni í mánuði. Margir nemendur í hópnum eru duglegir í tónmennt og því gefst möguleiki á að setja saman litlar hljómsveitir kring um þá. **Þá er unnið einsöngvara og kór sem tekur undir viðlag þ.e.a. segja hópurinn tekur undir til að fylla upp í sönglagið.**

### Ásláttur og ásláttaræfingar.

Við ásláttin eru notuð hin ýmsu ásláttarhljóðfæri s.s. þríhorn, trommur, stafir, hristur og skraparar. Trommusettið er notað af og til, enda innan hópsins einstaklingar sem skara fram úr hvað áslátt snertir. Hinir ýmsu dansrytmar leiknir inn á skemmtarann og notaðir sem grunnur. Stefnt er á að nota Klukkuspil og zylófóna.

### Leikhús og leikræn tjáning.

Unnið með leikræna þáttinn í bæði í leikhúsinu og við töfluna. Nemendur koma fram í búningum og túlka og leika. Þeir semja einnig leikrit og dansa sjálfir enda eru nokkrir skapandi einstaklingar í 10. bekk og æskilegt að þeir fái að njóta sín sem slíkir.

**Að horfa og hlusta.** Hljómflutningstæki og sjónvarp (myndband) notuð. Tölva mun auka möguleikana hvað þennan þátt námsins varðar enda eru ný tónlistartölvuforrit stöðugt að koma fram og heimasíður með t.d. helstu danshljómsveitum bæði innlendum og erlendum þar í boði. Hlustunarefni af tónmenntarvef menntasviðs skoðað en einnig notaðir geisladiskar frá Námsgagnastofnun

**Dansar.** Unnið með einstaklingsdansa og hópansa við píanóundirleik en líka stuðst við tölvu, og hljóðfæraundirleik. Þegar dansað er. Jóladansar fylgja undirbúningi komu jólanna. Einhverjir úr bekknum verða valdir í jólakór. Nemendur undirbúa og taka þátt í sameiginlegu þorablóti og tilfallandi uppákomum á sal. Undirbúa slíkar samverustundir í kennslustundum.

**Samþættingarverkefni.** Nemendur 10. bekkjar taka þátt í samstarfi vegna þemadaga í ef til kemur og einnig það samstarf sem kann að koma upp í samstarfi við bekkjarkennara. Þá eins og í öllu tónlistarskipulaginu verður hverjum og einum boðið upp á viðfangsefni við hæfi.

## Myndmennt

Meginmarkmið samkvæmt skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla:

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemenda eflist.

Að athyglisgáfa nemenda örvist, svo að þeir verði sem best læsir á umhverfi sitt og skynji og skilji boðskap þess myndmáls, sem daglega ber fyrir augu.

Að fínhyfingar nemenda styrkist, frumkvæði þeirra og hagkvæm vinnubrögð eflist, svo að þeir verði sem mest sjálfbjarga í verki.

Ákveðinn hluti vinnunnar er frjáls myndsköpun, þar sem nemendur tjá frjálst eigin hugmyndir með því að teikna, lita og mála. Við þá vinnu þjálfast ýmsir þættir, svo sem meðferð efnis og áhalda, vinnubrögð, fínhyfingar o.fl.

Leitast er við að þroska litaskyn: dökkir litir og ljósir, litir árstíða, einföld litablöndun, grátónar, litahringur.

Nemendur eru æfðir í að vinna með frumformin: hring, ferhyrning, þríhyrning og að nota þau við myndgerð sína. Formskyn er m.a. þjálfað með athugunum á hlutum í umhverfinu; einföld hlutateikning. Einnig fá þeir þjálfun í að nota myndflötinn rétt.

Einföld mynsturgerð er þjálfuð: spegilmynstur, brotamynstur, símynstur.

Gerðar eru þrykkmyndir, t.d. kartöflubrykk, skapalónsbrykk o.fl.

Haldið er áfram að þjálfva gerð mannsmyndar, bæði með teiknun, málun og klippi.

Unnin eru klippiverkefni, þar sem æft er að klippa, bæði eftir beinum línunum og bognum, og nemendur fást við einfalt brotaklipp.

Leir er notaður, rúllað, hnoðað og mótað.

Einnig eru unnin verkefni, þar sem notaður er pappmassi, gifs o.fl.

Samþætting við samfélagsfræði og aðrar námsgreinar er viðhöfð, þegar tilefni gefast til. til.

Námsmat: Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

## Íþróttir

Meginmarkmið skólaíþróttar er að örva skyn og hreyfiþroska hvers nemenda, þrek hans og afkastagetu og stuðla að heilbrigði einstaklingsins. Auk þess að vekja áhuga hjá nemendum á reglubundinni hreyfingu.

Á unglingastigi er nauðsynlegt að tengja íþróttakennsluna í auknu mæli við markvissa ástundun íþróttar eða líkams- og heilsurækt og leggja áherslu á mikilvægi þess að nemendur beri ábyrð á eigin heilsu. Við kennslu íþróttagreina er áfram lögð áhersla á leikræna nálgun undirstöðuatriða auk færnimiðaðra markmið af ýmsum toga.

### Færnimiðuð yfirmarkmið:

- Bæta líkamshreysti
- Bæta líkamsreisl
- Örva grófhreyfingar nemenda og þroska taugakerfið
- Þjálfar grófhreyfingar s.s. skríða, ganga, hlaupa, klifra
- Bæta líkamlegan styrk
- Auka jafnvægi
- Efla úthald og þol
- Auka samhæfingu
- Þjálfar boltameðferð
- Kynna sem flestar íþróttir fyrir nemendum skólans

### Félagsleg yfirmarkmið:

- Efla áhuga á íþróttum
- Efla sjálfsöryggi hjá nemendum
- Efla þor nemenda til að æfa sig með öðrum börnum
- Að nemendur upplifi jákvæða mynd af sér í æfingum og leik
- Að nemendur öðlist þekkingu á eigin líkamlegri getu við ýmis konar æfingar og leik
- Að örva nemendur til áframhaldandi dáða í sínu nánasta umhverfi.

### Einstaklingsáætlanir:

Til að koma til móts við alla nemendur með sérþarfir og sérstaklega þá sem eiga erfitt með að fylgja hópanámskrá skólans í íþróttum sem er miðuð við börn með sérþarfir, setjum við upp einstaklingsáætlanir þar sem æfingar eru valdar með tilliti til hvers nemenda.

Æfingarnar eru setta fram myndrænt í æfingabók

Námsáætlun 2009-2010

Ágúst/Sept	Útivera/gönguferðir/ Leikir	Leikjadagur	Norræna skólahlaupið
Október	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"><li>• Styrkur</li><li>• Jafnvægi</li></ul>		
Nóvember	Stöðvaþjálfun		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Teygjur</li> </ul>		
Desember	Boccia	Hokký	Shuffelboard
Janúar	Boltaíþróttir/Stöðvar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasta</li> <li>• Gríðpa</li> <li>• Sparka</li> <li>• Miða</li> </ul>	Boltaleikir, s.s <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stóri Brennó</li> <li>• Handboltaleik</li> </ul>	Sleðaferð Skautuferð
Febrúar	Fimleikar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Liðleiki</li> <li>• Jafnvægi</li> <li>• Samhæfing</li> </ul>		
Mars	Fitness <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Úthald</li> <li>• Jafnvægi</li> <li>• Snerpa</li> </ul>	Skólakeppni í frjálsum íþróttum	
Apríl	Frjálsar íþróttir <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup</li> <li>• Köst</li> <li>• Hástökk</li> <li>• Langstökk</li> </ul>	Skólakeppni í frjálsum íþróttum	
Mái/Júní	Útiþróttir	Leikir	Ratleikur Esjuganga Íþróttahátíð

### Útivist, útiþróttir og ganga:

Útivist í íþróttakennslu er mikilvægur þáttur. Nauðsynlegt er að opna augu nemenda fyrir næsta umhverfi og þeim möguleikum sem náttúran og umhverfið hefur upp á að bjóða í sambandi við að geta stundað líkams- og heilsurækt óháð íþróttaaðstöðu innanhúss. Með skólahlaupum er leitast við að hvetja nemendur að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Keppt er að því fyrst og fremst að allir, verði með í hlaupinu.

### Markmið

#### Að nemendur:

- fái fjölbreytta hreyfireynslu af íþróttum og heilsurækt utanhúss
- taki þátt í Norræna skólahlaupinu
- taki þátt í Vorhlaupinu
- taki þátt í leikjageginum og sýni skilning í mismunandi þrautum og leikjum
- taki þátt í ratleik á skólalóð eða í nágrenni skólans og geti notfært sér upplýsingar sem gefnar eru upp í leiknum

#### Leikir:

Leikurinn er oft talinn uppspretta náms bæði hjá börnum og unglingum. Leikir eru vel til þess fallnir að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Leikir gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitssemi auk þess sem þeir læra að vinna með öðrum og hvetja félagana til dáða. Að kunna að taka sigri og ósigri í keppni eða leik er mikilvægt atriði sem hver nemandi þarf að læra.

## **Markmið**

### **Að nemendur:**

- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla færni í íþróttagreinum
- nái skilningi á reglum í mismunandi leikjum
- þjálfist í leikjum sem efla líkamspól

## **Stöðvæðing:**

### **Markmið**

#### **Að nemendur:**

- þjálfist í æfingum sem efla kraft s.s. styrkjandi og mótandi æfingum þar sem unnið er með eigin líkamspunga
- þjálfist í æfingum sem efla hraða og viðbragð
- þjálfist í æfingum sem efla líkamspól
- þjálfist í æfingum sem efla jafnvægi

## **Boltaíþróttir:**

### **Markmið**

#### **Að nemendur:**

- nái frekari tökum á undirstöðuatriðum og tækni í boltaíþróttum s.s. handbolta, fótbolta, blaki og körfubolta
- nái tökum á einföldum reglum í handbolta, fótbolta, blaki og körfubolta.

## **Frjálsar íþróttir:**

### **Markmið**

#### **Að nemendur:**

- nái frekari tökum á undirstöðuatriðum og tækni í mismunandi greinum í frjálsum íþróttum, s.s. köstum, langstökki, hástökki og styttri hlaupum.
- taki þátt í skólakeppni í frjálsum íþróttum

## **Fimleikar:**

Fimleikar eru mjög góð þjálfun fyrir allann líkamann og bætir líkamsstöðu. Fimleikar byggja á styrk, snerpu og liðleika og gerir nemendur hæfari í samhæfingu grófhreyfingar.

### **Markmið**

#### **Að nemendur:**

- nái frekari tökum á undirstöðuatriðum og tækni í fimleikum, s.s að stökkva á stökkbretti og trampólíni, hanga á rá, ganga og hoppa á jafnvægisslá og standa á höndum og fara handahlaup
- þjálfist í samsettum hreyfingum

## **Hökký og Boccia:**

### **Markmið**

#### **Að nemendur:**

- nái frekari tökum á undirstöðuatriðum og tækni í hökký og boccia, s.s. halda á kylfu og slá boltann í hökký og að halda og kasta boltanum í boccia.
- nái að tileinka sér leikskilning í hökký og boccia

**Fitness:**

Fitness byggir upp styrk, snerpu og úthald.

**Markmið****Að nemendur:**

- auki snerpu
- auki líkamsstyrk
- auki úthald
- taki þátt í fitness keppni skólans

**Teygjur:**

Teygjur eru mikilvægar til að viðhalda eðlilegri hreyfigetu líkamans og kemur í veg fyrir styttingar í vöðvum og sinum kringum liðamót sem hamlað getur hreyfingu.

**Markmið****Að nemendur:**

- læri að beita réttri tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar
- auki við liðleika líkamans

**Líkamsrækt og holl hreyfing:**

Líkamsrækt og holl hreyfing er undirstaða þess að nemendur lifi heilbrigðu lífi.

Mikilvægt er að auka við þekkingu og skilning nemenda á starfsemi líkamans og lögð áhersla á að kynna nauðsyn þess að hreyfa sig og reyna á líkama sinn á ýmsan hátt og stuðla þannig að betri heilsu og vellíðan.

**Markmið:****Að nemendur:**

- öðlist þekkingu á gildi heilbrigðra lífshátta, góðri næringu og góðri heilsu.
- öðlist hvatningu til frekari íþróttaiðkunar

**Hreinlæti:**

Mikilvægt að nemendur tengi saman persónulegt hreinlæti og iðkun íþróttar þar sem hreinlæti er stór hluti heilbrigðs lífarnis.

**Markmið****Að nemendur:**

- tileinka sér helstu atriði í hreinlæti og líkamshirðu
- að nemendur komi ávalt með hreinan íþróttafatnað fyrir íþróttir
- að nemendur komi með handklæði og fari í sturtu eftir íþróttatíma

**Námsmat**

Stuðst er við símat í íþróttakennslunni. Við uppbyggingu og framsetningu námsmatsins er tekið tillit til þeirra markmiða sem eru sett fyrir viðfangsefni hvers mánaðar og þau metin í lok hvers tímabils og þannig fengið fram líkamleg afkastageta, líkamleg færni og ekki síst framlag og virkni hvers nemenda í kennslustundum.

## Átakshópur

Breytingar á lífsstíl síðustu árin hefur þær afleiðingar að ofþyngd verður sífell algengara vandamál meðal barna á grunnskólaaldri. Ástæður þessa eru meðal annars þær að leikir barna hafa breyst þannig að meiri tími fer í kyrrstöðu en áður auk þess sem matarvenjur barna hafa breyst til hins verra.

Nemendur í átakshóp eru valdir af íþróttakennurum, af fengnum ábendingum frá kennurum, hjúkrunarfræðingi, sjúkraþjálfurum auk beiðnum frá foreldrum.

### Markmið

#### Að nemendur

- taki þátt í gönguferðum 4x í viku (20. mín)
- taki þátt í tækjatíma 1x í viku (30. mín)
- mæti í viktum og mælingu 1x í mán
- fræðist um heilbrigðan lífsstíl
- taki þátt í umræðu um svefn og hvíldarþörf og mikilvægi þess fyrir líkama og sál
- fræðist um mikilvægi hreyfingar, hollt mataræði í sambandi við líkamsþyngd

## Sund

Sundkennslan miðar að því að gera alla nemendur synda þannig að þeir geti bjargað sér á sundi. Kennslan er byggð upp með fjölbreyttum æfingum og leikjum í vatni sem stuðla að örvun grunnhreyfinga nemenda og þroskun taugakerfis. Á þann hátt er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi og sundtökum á seinni stigum í sundnáminu. Enn fremur skal stefnt að því að auka skilning og hæfni nemenda til að fara eftir reglum og fyrirmælum. Leggja skal áherslu á að nemendur upplifi sundstaði á jákvæðan hátt þar sem þeir fá útrás fyrir hreyfiþörf og félagsleg samskipti. Mikilvægt er að upplifun nemenda við sundnám og sundiðkun sé ánægjuleg og jákvæð, sem getur leitt til þess að þau velji sér sund sem líkamsrækt í framtíðinni.

## Sundnámskeið

Á sundnámskeiðunum er megináherslan lögð á að kenna færniþætti þ.e. grunnkennslu helstu sundtaka. Einnig er lögð áhersla á að nemendur njóti þess að stunda sundnám og hafi af því bæði lærdóm og ánægju.

Á unglíngastigi er mikilvægt að auka vægi sundþjálfunar þar sem efling þrekþátta í tengslum við sundiðkun er höfð að leiðarljósi. Þá skal reynt að gefa nemendum tækifæri til aukinna valmöguleika sem stuðlað geta að sérhæfingu og betri færni hvers og eins.

### Markmið

#### Að nemendur

- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla aðlögun að vatni og sundfærni
- nái valdi á grunnhreyfingum handa og fóta í
  - skriðsundi
  - baksundi

- bringusundi
- skólabaksundi
- náí tökum á samhæfingu helstu sundhreyfinga og tengingu þeirra í eina heild, sundaðferð
- náí valdi á tækni ólíkra sundaðferða og geti synt ákv. vegalengd í
  - bringusund
  - skólabaksund
  - baksund
  - kafsund
- læri að stinga sér af bakka
- upplifi skólasund sem jákvæða og skemmtilega námsgrein
- taki þátt í ýmsum sundæfingum og sundleikjum sem efla sjálfstraust, viljastyrk og áræði

### **Miðvikudagssund**

Þeim nemendum í eldri bekkjum skólans þ.e. 6.-10.bekk sem ekki geta nýtt sér það fyrirkomulag sem er á sundnámskeiðunum er boðið upp á vikulegt sund.

### **Markmið**

#### **Að nemendur**

- upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni
- öðlist öryggistilfinningu í vatni
- þjálfist í frjálsum hreyfingum í vatni
- náí valdi á einföldum samsettum hreyfingum í vatni
- tileinki sér samþættingu fjölbreyttra hreyfinga, .s.s. spyrna sér frá bakka og láta sig fljóta áfram
- náði valdi á grunnhreyfingum handa og fóta í
  1. skriðsundi
  2. baksundi
  3. bringusundi
  4. skólabaksundi
- náí tökum á samhæfingu helstu sundhreyfinga og tengingu þeirra í eina heild, sundaðferð
- læri að klæða sig úr og í föt sín og ganga frá þeim eins og reglur segi til um
- læri að þvo sér og þurrka
- upplifi skólasund sem jákvæða og skemmtilega námsgrein

### **Einstaklingsáætlun og námsmat:**

Í miðvikudagssundi er sett upp einstaklingsáætlun fyrir hvern og einn nemenda og námsmat fer fram í lok vetrar.

## **Priðjudagssund – Tilboð**

Þetta tilboð í sundi er fyrir nemendur í efstu bekkjum skólans. Nemendurnir eru valdir af íþróttakennurum í samráði við bekkjakennara.

Nemendur fræðast um gildi sundiðkunar með tilliti til almennrar líkams- og heilsuræktar. Þeim eru kynntar umgengnisreglur viðkomandi sundstaðar og áhersla er lögð á að auka skilning og hæfni nemenda til að fara eftir reglum og fyrirmælum. Mikilvægt er að nemendur upplifi sundstaði á jákvæðan hátt þar sem þeir fá útrás fyrir hreyfiþörf og að upplifun nemenda við sundnám sé jákvæð og ánægjuleg þar sem þessi reynsla getur mótað viðhorf þeirra til sunds í framtíðinni.

## **Markmið**

### **Að nemendur**

- fái frekari þjálfun í þeim sundaðferðum sem teknar hafa verið fyrir á sundnámsskeiðum
- nái góðu valdi á útfærslu samsettra hreyfinga í
  - skriðsundi
  - bringusundi
  - þjálfist í þolsundi

## **Námsmat**

Námsmat fer fram í lok skólaársins

## **Heimilisfræði**

### **Áfangamarkmið 10. bekkjar samkvæmt skólanámsskrá Öskjuhlíðarskóla eru m.a.:**

- Að nemendur þekki heiti orkuefna og næringarefna og helstu hlutverk þeirra.
- Að nemendur geti með hjálp fæðuhrings valið sér holla fæðu.
- Að nemendur geti búið til einfaldar máltíðir.
- Að nemendur hafi tileinkað sér góðar vinnustellingar.
- Að nemendur geti mælt og vegið.
- Að nemendur þekki algengustu áhöld og tæki og geti notað þau rétt.
- Að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir uppskriftum.
- Að nemendur geti farið eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti og viti um skaðlegar örverur.
- Að nemendur þekki algengustu næringarefnin í algengum fæðutegundum.
- Að nemendur þekki fæðuflokkana og geti raðað fæðutegundum í þá.
- Að nemendur að nemendur hafi öðlast þekkingu á því hvernig geyma skuli matvæli.
- Að nemendur geti notfært sér hálftilbúinn mat og metið kosti hans og galla.
- Að nemendur hafi skoðað umbúðamerkingar matvæla og þekki þær.
- Að nemendur geti haldið röð og reglu á sínum vinnustað og þvegið upp í höndum og í uppþvottavél.

### **Prepamarkmið:**

- geri sér grein fyrir að prótein, kolvetni og fita eru orkuefni sem gefa orku við bruna í líkanamun.
- geri sér grein fyrir að prótein er aðalbyggingarefni líkamans.
- viti að kalk og d- vítamín er nauðsynlegt til að byggja upp bein og tennur.
- viti að járn c- vítamín og prótein er nauðsynlegt til að byggja upp blóð og frumur.
- viti að það að borða hollan og fjölbreyttan mat, hreyfa sig reglulega og hæfilega mikill og reglulegur svefn hefur áhrif á heilsu, líkamsþyngd og daglega líðan.
- læri að nota fæðuhringinn til að velja sér rétt mataræði.
- þekki þau áhöld sem notuð eru við matreiðslu og viti hvernig á að nota þau og tileinki sér að nota rétt áhöld hverju sinni.
- geti mælt og vegið með algengustu mælitækjum (dl máli, líframáli, öllum mæli-skeiðunum og notað vikt).
- fái þjálfun í að nota eldavél og bakarofn.
- fái þjálfun í að vinna skipulega eftir rituðum- og myndrænum uppskriftum og leiðbeiningum.
- fái þjálfun í að baka ýmis brauð og bollur, einföldum bakstursaðferðum og í að matreiða fjölbreyttan, góðan og einfaldan mat.
- temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellningar.
- temji sér sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum.
- temji sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð.
- viti hvernig geyma á matvæli og geti gert greinamun á kælivöru og frystivöru.
- geti lagt fallega á borð og séð um að borðhald fari vel fram.
- þekki fæðuhringinn og geri sér grein fyrir eignileikum hvers flokks og hlutföllum flokkanna í réttisamsettri máltíð (mikið úr grænmetis og ávaxta flokkum, lítið úr feitmeti flokknum).
- geri sér grein fyrir að fersk og óunnin matvæli eru hollari, fituminni og næringarríkari en unnin matvara.
- geri sér grein fyrir hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla (matareitrun og sýking, smit vegna hósta og opinna sára).
- hafi öðlast færni í að þvo upp í höndum og í uppþvottavél.
- temji sér að halda vinnusvæði sínu og þeim áhöldum sem notuð eru hreinum.
- geri sér grein fyrir hvað góðar lífsvenjur eru (í sambandi við næringu, hreyfingu, hvíld og svefn).

### **Verkefni:**

Í flestum tímum eru sömu verkefni lögð fyrir nemendur bekkjarins og þeir hvattir til að vinna sjálfstætt, en nemendur fá mismikla aðstoð eftir færni og getu. Reynt er að hafa einföld verkefni sem þeir nemendur bekkjarins sem þurfa mikla aðstoð, geta unnið nokkuð sjálfstætt og sömu verkefni verða unnin oftast en einu sinni yfir árið. Í stöku tíma fá nemendur misjöfn verkefni sem henta getu hvers og eins.

Það sem nemendur matreiða er m.a.:

- Haustsúpa

- Fiskréttur
- Baka brauð
- Baka köku
- Grýturéttur með salati og brauði  
o.fl.

**Leiðir:**

Skriflegar og myndrænar uppskriftir, munnleg fyrirmæli, sýnikennsla og handstýring.

**Námsmat:**

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn og kennari skráir hvernig tíminn gekk eftir hvern tíma.

## **Bókasafn**

**Ársmarkmið:**

Að nemendur:

- kynnist því að vera á bókasafni.
- læri að skoða og umgangast bækur á safninu og ganga frá þeim aftur í hillur.
- læri að virða og fara eftir reglum sem gilda á safninu. Ganga vel um bókasafnið.
- fái hvatningu til að skoða bækur og lesa bækur og efla lestraráhuga.
- læri að leita að bókum með því að nýta sér Dewey uppröðunarkerfið.

**Námsefni**

Bækur safnsins.

Verkefni frá kennara.

**Kennsluhættir**

Nemendur vinna verkefnablöð í samráði við bókasafnskennara og svara ýmsum spurningum varðandi Dewey uppröðunarkerfið. Það verða líka lesnar sögur fyrir nemendur. Eftir lesturinn verða verkefni unnin og síðan er frjáls tími.

**Leiðir:**

Munnleg fyrirmæli og leiðsögn.

**Námsmat:**

Með símati, skráningu og tékklistum er fylgst með námsframförum hvers nemenda yfir veturinn.

## Textílmennt

Í bekknum eru 15 nemendur sem skip er í fjóra hópa.

### Annarmarkmið:

Að nemendur:

- þjálfist í að nota og beita einföldustu áhöldum greinarinnar.
- þæfi saman ull
- saumi þræðispor í bómullarefni.
- saumi flatsaum í stramma
- kynnist prjóni.
- þrykki á efni.

### Ársmarkmið:

Í framhaldi af markmiðunum hér að ofan verður á vormisserinu leitast við að efla úthald og einbeitingu við þessa verkþætti.

### Verkefni:

Leitast er við að hafa sama viðfangsefnið fyrir nemendur, en verkefni einstakra nemenda og lítilla hópa geta verið mismunandi að þyngd og umfangi. Nemendur sauma (eða þrykkja) á skemilsessu, gera leppa úr þæfðri ull. Valverkefni eru náttbuxur, flíshúfa og annað sambærilegt, einnig einföld prjónaverkefni.

### Leiðir:

Munnleg fyrirmæli - fyrirmyndir og sýnikennsla.

### Námsmat:

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn. Skráning um virkni og úthald eftir hvern tíma. Samantekt um hvern nemanda skráð í lok skólaárs.

## Hönnun og smíði

Í bekknum eru 15 nemendur, þeim er skipt í 4 hópa sem fá tvo tíma á viku í hönnun og smíði.

**Ársmarkmið** samkvæmt skólanámsskrá Öskjuhlíðarskóla í mynd og handmennt eru m.a:

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemendanna eflist.

Að fínhyfingar nemendanna styrkist.

Að áhugi nemenda á nytsömu og þroskandi tómstundastarfi eflist.

### Annarmarkmið:

Saga út með útsögunarsög og tifsög

brenna með brennipenna

bora með borvél

pússa með juðara  
vinna með handverkfærum.

Verkefni.

Skemill úr furu (verkefni samþætt textílmennit.

Einfaldir hlutir úr ferskum við.

Framleiðsla muna til sölu fyrir ferðasjóð 10. bekkinga.

**Leiðir :** Sýnikennsla, munnleg fyrirmæli.

**Námsmat :** Með skráningu er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn