LÍKAMSRÆKT - SIGURVEIG

Valið fer fram í líkamsræktarsalnum inni í íþróttahúsi 1x í viku.

Þau sem hafa verið áður og eru jafnvel sjálf að æfa mega notast við sín eigin æfingaprógröm séu þau með slík

Annars útbý ég 6 vikna áætlun fyrir þá sem það kjósa og þá sem ekki hafa eigið program.

Farið yfir ólíkar tegundir og æfinga aðferðir s.s. tapata, EMOM (every minute on the minute) og AMRAP (as many reps as possible).
Við mætum í viðeigandi fatnaði og með skó.

FÖRÐUN - GUÐBJÖRG

Á þessum 6 vikum munum við læra um húðumhirðu sem og ýmsar tegundir farðana t.d. náttúrulega förðun, tímabilaförðun, instaglam, sjónvarpsförðun og leikhúsförðun og munin þarna á milli.
Áhuginn ber okkur langt og mun valgreinin því einnig helgast af því hvar áhugasvið nemenda liggur.
Við munum svo enda á því að hanna og vinna að förðunum fyrir árshátíð GF.

ÁRSHÁTÍÐ - ELSA

Taki þátt í að setja upp árshátíð.

Leikur á sviði, framkoma, gerð sviðsmyndar, ljósastýring og hljóð aðstoða yngri nemendur.

Taka þátt í að búa til flotta árshátíð!

GOLF - ÓÐINN

Farið í golfherminn

Kennt rétt grip

Kennd rétt líkamsstaða

Spilaðir vellir í golfherminum

Kistan - Tinna

Ruslatunnur af ljósastaurum í bænum teknar í yfirhalningu.

Nemendur vinna 2-4 saman í hóp. Fyrst þarf að fá tunnurnar afhentar og undirbúa þær fyrir málningu (þrífa, pússa og grunna).

Svo hönnum við, teiknum uppkast af listrænni útfærslu á blöð.
Það verður yfirfært á tunnurnar sem verða síðan málaðar og að lokum hengdar upp víðsvegar um bæinn til að lífga upp á umhverfið.

Heimilisfræði Dagný

Vinnum þetta saman. Byrjum á því að setja upp hugmyndabanka varðandi fjölbreytta afurð, og vinna með það.

Búum til bækling með uppskriftum og myndum í lokin.

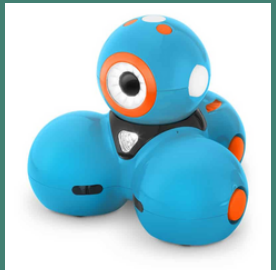
KÍNASKÁK - KAREN SIF

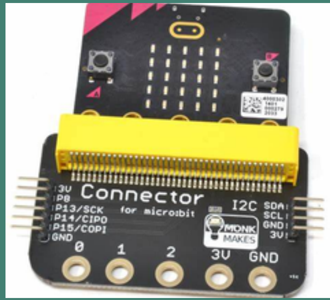
Kínaskák er spil. Hefðbundinn spilastokkur er notaður en fjöldi stokka ræðst af fjölda spilara. Spilað er eftir fyrirfram ákveðnum umferðum sem eru 8 talsins. Spilið gengur út á að safna þrennum og röðum. Sá sem er stigalægstur eftir 8 umferðir vinnur spilið.

ÚTIVIST - ÁSTA KRISTÍN

Ef farið verður í fjallgöngu hafa nemendur klárað nokkra tíma af þessu vali og eru þar af leiðandi styttri tíma í skólanum nokkra daga á móti. Fjallgangan verður að öllum líkindum á Laugardegi!!

FORRITUN - BÍNA





Nemendur kynnast mismunandi tegundum af forritun og vinna með á ýmsan hátt. Ákveðin skylduverkefni verða lögð fyrir ásamt vali nemenda. Það sem áætlað er að verði í boði er;

- Dash vélmenni
- Cue vélmenni
- Sphero kúla
- EV3 lego vélmenni
- Micro-bit kubbar
- Scratch
- Code combat
- Forritunarleikir á code.org