

Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

Barre /Pilates

Markmið og kennsluaðferðir: Valgreinin er ein önn í senn, annaðhvort haust- eða vorönn. Kennslustundin er 80 mínútur, einu sinni í viku. Pilates er æfingakerfi sem tónar og styrkir allan líkamann og bætir líkamsstöðu og liðleika með höfuð áherslu á að vinna út frá kjarna líkamans. Barre æfingarnar eru innblásnar af pilates, ballett styrktaræfingum og jóga. Áhersla er lögð á góða líkamsbeitingu og hver og einn fylgir sinni getu til að halda góðri tækni í æfingunum. Mikið er lagt upp úr styrkingu kjarnavöðva (kvið-, bak-og rassvöðva).

Námsmat

Nám og viðfangsefni byggjast fyrst og fremst á virkni í tímum, einstaklingsvinnu.. Hæfni nemenda er metin jafnt og þétt og byggir á metanlegum hæfniviðmiðum sem valin hafa verið, ásamt því sem horft er til virkni, sjálfstæðis og vandaðra vinnubragða. Gefin er lokaeinkunn í bókstöfum.

- Hæfniviðmið á hæfnikorti nemenda og verkefni eru metin í bókstöfum (A, B+, B, C+, C, D, L og Ó).

Námsaðlögun

Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:

- Nemendur vinna á eigin forsendum, eftir getu sinni og undir leiðsögn
- Kennarar veita bráðgerum nemendum tækifæri til að dýpka námsefnið hverju sinni
- Sérkennarar og faggreinakennarar vinna saman að því að finna leiðir og verkefni sem henta þroska og getu nemenda
- Einstaklingsáætlanir eru gerðar fyrir nemendur sem geta ekki fylgt skólanámskrá

Hlutverk og vinnulag nemandans

Hér koma fram viðmið um:

Samskipti	Allir vinna saman og taka virkan þátt, að sýna tillitssemi og þróðmennsku.	Hlutverk nemenda	Að taka verkefnin alvarlega, allir vinna saman og taka virkan þátt, að sýna tillitssemi og þróðmennsku.,
Mæting og virkni í tímum	Virkni og verkefnavinna eru metin til einkunnar. Góð mæting og stundvísi, vinnusemi og vandvirkni eru forsendur þess að góður árangur náist.	Hlutverk kennara	Menntar nemendur. Sýnir nemendum virðingu, áhuga og umhyggju. Skapar góðan starfsanda og hvetjandi umhverfi. Hefur jafnrétti að leiðarljósi.

Námsáætlun

Tímabil og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat	Kennsluaðferðir
Valgreinin er ein önn í senn, annaðhvort haust- eða vorönn. Kennslustundin er 80 mínútur einu sinni í viku.	Nemandi getur: sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraft úthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu, skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur,	Nám og viðfangsefni byggjast fyrst og fremst á virkni í tímum	<i>Kennsluaðferðirnar eru ávallt verklegar og er lykilatriðið að vera með.</i>