

Valgfagenes Indholdsplaner

SYDFYNS FRI
FAGSKOLE



Valgfag:

Mountain bike

Formål:

Formålet med undervisningen i mountainbike er, at eleverne skal opleve muligheden for at bryde grænser, opbygge større selvtillid og selvverd gennem fysisk aktivitet i samspil med andre mennesker. Eleverne skal lære at blive fortrolige med cyklen i skoven og kunne mestre større og større udfordringer.

De skal opleve at naturen kan bruges til følgende: Oplevelser på og uden for stierne. Tilegnelse af fysiske færdigheder som balance, kontrol og koordination. Styrkelse af selvverd og selvtillid.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget: Når vi laver MTB og friluftsliv, ønsker vi at give den enkelte elev forståelse for egne grænser og formåen i, for nogle, et ukendt medie – naturen. Vi søger, gennem oplevelser og udfordringer, at få eleven til at erfare, at et positivt sammenspil mellem mennesker i forskellige situationer er en kvalitet for individet selv, medmennesker og løsninger af de stillede opgaver.

Faget lægger op til at eleven udvikler selvstændighed og tillid, som vil ruste vedkommende i en til tider kompleks fremtid.

Det er hensigten med faget MTB, at formidle naturen som en central del af den danske kultur og give eleven forståelse og respekt for vigtigheden i at behandle denne med respekt og interesse. Det er ligeledes en central hensigt i faget, at skabe et natursyn hos eleven der henstiller til, at naturen ikke altid er noget man kæmper imod, men noget man omgiver sig til og kæmper med og for. Det er en central del i faget, at eleven bliver i stand til at føre selvstændig tankegang ind i en arbejdsproces med sine medstuderende/kammerater. Kommunikation og sociale færdigheder er vigtige redskaber her. Ligeledes lægger faget op til at eleven selv er i stand til at kunne skabe, videreformidle og udføre aktiviteter i naturen ud fra den viden vedkommende har tilegnet sig igennem undervisningen. Samtidig er det vigtigt, at eleven lærer at kende egne grænser og erkende, at det er en menneskelig styrke i et demokrati, at kunne vurdere en givende situation og kunne sige fra.

Indhold:

Eleverne præsenteres for et udvalg af aktiviteter inden for Mountainbike. Vi udforsker forskellige spor i nærområdet, laver styrketræning, sikkerhed på cyklen og simpel førstehjælp, O-løb på cykel, let reparation og vedligeholdelse af egen cykel, samt naturorientering og naturbeskyttelse.

Metode:

Sydfyns Fri Fagskole ligger i et område, hvor der er masser af muligheder for at bruge naturen og vi vil gøre brug af de lokale spor.

Eleverne skal ved aktiv deltagelse, få indblik i, hvad der kræves individuelt, og fælles for at turene lykkes.

Organisation:

Undervisning strækker sig over ca. 8 lektioner, og har et forløb tirsdag på 2 timers varighed. Der er obligatorisk bad efterfølgende og det er et krav at køre med hjelm.

Friluft og bevægelse

Formål:

Formålet med undervisning i friluft og bevægelse er, at eleverne skal opleve, hvilke muligheder der er for udeliv i den omgivende natur og hvordan vi kan inddrage det rum.

De skal opleve, at naturen kan bruges til følgende:

Oplevelser på og uden for stierne hvor vi vil udforske dens muligheder samt forskellige lege hvor vi lader os inspirere af naturen.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget:

Friluft og bevægelse ønsker at give den enkelte elev forståelse for egne grænser og formåen i, for nogle, et ukendt medie – naturen. Vi søger, gennem oplevelser og udfordringer, at få eleven til at erfare, at et positivt

sammenspil mellem mennesker i forskellige situationer er en kvalitet for individet selv, medmennesker og løsninger af de stillede opgaver. Faget lægger op til at eleven udvikler selvstændighed og tillid som vil ruste vedkommende i en til tider kompleks fremtid.

I opholdet i naturen er fagets mål, at bidrage til at eleven får et kendskab til naturen og dennes livscyklus. Det er hensigten med friluft og bevægelse, at formidle naturen som en central del af den danske kultur og give eleven forståelse og respekt for vigtigheden i at behandle denne med respekt og interesse. Det er ligeledes en central hensigt i faget, at skabe et natursyn hos eleven der henstiller til at naturen ikke altid er noget man kæmper i mod, men noget man omgiver sig til og kæmper med og for.

I friluft if og bevægelse er kommunikation en væsentlig faktor; Det er en central del i faget, at eleven bliver i stand til at føre selvstændig tankegang ind i en arbejdsproces med sine kammerater. Ligeledes lægger faget op til, at eleven selv er i stand til at kunne skabe, videreformidle og udføre aktiviteter i naturen ud fra den viden vedkommende har tilegnet sig igennem undervisningen.

En central del af faget er, at bidrage til den enkelte elevs indsigt i arbejdsprocesserne omkring lytning til medmennesker og i fælleskab kunne udvikle ideer og processer som styrker elevens rolle i faget. Samtidig er det vigtigt, at eleven lærer at kende egne grænser og erkende at det er en menneskelig styrke i et demokrati at kunne vurdere en givende situation og kunne sige fra.

Indhold:

Eleverne præsenteres for et udvalg af aktiviteter, så som: Bål, mad over bål, Kendskab til den omkringliggende natur, O – Løb, , Gamle idrætslege, , Naturen netop nu.

Metode:

Sydfyns Fri Fagskole ligger i et område, hvor der er masser af muligheder for at bruge naturen, og den vil være klasseværelset i undervisningen. Eleven skal ved aktiv deltagelse, få indblik i hvad der kræves individuelt, og fælles for at timen lykkes.

Organisation:

Undervisning strækker sig over 10 lektioner, og har et forløb tirsdag på 1 1/2 times varighed.

Ridning som valgfag

Undervisningen tilrettelægges i sådan en grad, at hver enkelt elev videreudvikler sin ridning eller påbegynder læringen omkring ridning og heste. Samtidig styrkes viden omkring hestens ve og vel.

Eleverne kommer til at ride på vores ridebane, i naturen og i trafikken. Her er vigtigheden bl.a. at eleverne lærer om f.eks. trafiksikkerhed, og at kunne administrere forskellige gangarter. Udover disse måder at træne på, vil eleverne blive mødt af forskellige temaer; bl.a. ponygames, kvadrilleridning, ringridning og at arbejde efter "true lead" principper.

Eleverne har vidt forskellige baggrunde og erfaringer med heste, og undervisningen tilrettelægges således at alle kan være med og udvikle deres færdigheder. For dette valghold er noget af det som er i højsæde udover det faglige omkring hestene, nemlig det socialesamspil eleverne imellem. Vi vægter at eleven får snakket, grint, skabt – eller lære at skabe relationer og sammenhold eleverne imellem.

Livsoplysning: Opholdet på Sydfyns Fri Fagskole består af en tilrettelagt hverdag, som mange af eleverne ikke har været vant til, af mange grunde. Hertil bruges samtaler om hestens trivsel og psykologi, og læreren formidler de grundlæggende årsager til struktur og sammenhæng. Det gør sig gældende på hestelinjen, at eleven støttes i at have en grundlæggende forståelse for hestens psyke og være sammen med hesten på dens præmisser.

Eleven støttes i at være tydelig i sine signaler og gøre klar for sig selv, hvad det er man egentlig vil i en given situation.

Folkeoplysning: Arbejdsfællesskabet på linjen tager bevidst udgangspunkt i at udvikle elevens medansvar i forhold til et positivt og udbytterigt samspil med hestene og de øvrige elever. Overordnet set arbejder skolen

for at udvikle elevens sociale kompetencer og handlekompetencer. Således at eleven får en forståelse for at indgå i først uddannelses- og arbejdsfællesskaber i en selvopretholdt voksertilværelse.

Demokratisk dannelse: I undervisningen præsenteres eleven for valg, der kræver stillingtagen. Herved trænes de unge ide demokratiske principper, der gælder i et samfund som det danske. Der er mange valg og opgaver der skal tages og fordeles i et arbejdende fællesskab og her trænes elevens forståelse for planlægning, prioritering og personligt overskud ifht. andres holdninger og situationer. Det gør sig i høj gældende i stalden og i arbejdet med hestene, da det er dyrenes trivsel der sættes i spil, hvis gældende aftaler ikke holdes.

Musik og sammenspil

Formål: Undervisningen tilrettelægges med henblik på at videreudvikle elevernes motoriske / tekniske og musikalske færdigheder. Den enkelte elev skal have lov til, at opleve glæden ved at kunne udtrykke gennem musik i fællesskab.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget:

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige elementer have livsoplysning og folkelig oplysning tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og moral. De skal være med til at vælge sangene, således at de også oplever, at have ejerskab af musikken.

Indhold: Der arbejdes med mange forskellige genrer, vi starter med numre med 2-3 akkorder, så nybegyndere kan være med. Der lægges vægt på, at numret er sangbart og let at gå til. Det kan være forskellige genrer, numrene vælges i fællesskab.

Metode: Vi lægger stor vægt på det sociale aspekt i musikken, en vigtig opgave er at skabe et godt miljø for at skabe en optimal læring. Jeg tilrettelægger hver time med et forprogrammeret back track som understøtter elevernes spil. Det giver en oplevelse af, at vi hurtigt kommer igang med numrene og at de lyder godt - det øger motivationen for at blive ved med at øve sig.

Organisation: Eleverne undervises på valgfagsholdet hver mandag eftermiddag i 1,5 timer. min af Lisbeth Refbjerg Rasmussen. Lokalet er altid åbent, og kan bruges af musikeleverne udenfor undervisningstiden.

Slutmål: Give eleverne en personlig udvikling og færdigheder i musik. Kendskab til takter, akkorder og sangens opbygning og stemningsskift i musikken.

Funktionel Træning

Det er hensigten med faget at give den enkelte elev en indsigt i egen krop og dens funktionalitet gennem praktiske øvelser. Der vil blive arbejdet med funktionel træning, CrossFit og cardioøvelser samt kræsløbstræning.

Det er vigtigt for faget, at der bliver svedt, snakket, grinet, at opdage glæden ved træning og se at man kan mere og mere i forløbet.

Undervisningen vil trække tråde til gøremålsundervisning, i den forstand at eleverne skal forberedes fysisk til vores årlige skitur, så de ser en sammenhæng mellem træning og ydelse. Derudover vil vi afslutte hvert forløb af med vores egen OCR løb på skolen og med mulighed for at deltage i et officielt løb i 3. Valgperiode.

Dette element handler med andre ord om livsoplysning.

Metoder

Faget vil tage udgangspunkt i styrketræning. Der vil være en vekselvirkning mellem selve træningen og teorier omkring denne. Der tilstræbes træning i skolens egen gymnastiksal.

Teorien vil hovedsageligt bestå af selve udførelsen, og en snak om vigtigheden i at udføre øvelsen rigtigt.

Indhold og materialer Øvelserne, som eleverne skal lære, er som udgangspunkt simple og lige til at gå til og der vil blive taget udgangspunkt i den enkelte elevs niveau.

Endvidere vil der blive arbejdet med forskellige motivationsfaktorer, så eleverne bliver mere opmærksomme på, hvad der motiverer dem til bevægelse.

Organisation

Undervisningen er differentieret.

Undervisningen skal lede frem mod at alle elever skal føle større styrke, udholdenhed og finde glæde ved at passe og forstå sin krop.

Kageværksted

Formål: I undervisningen i kageværksted arbejdes der med forskellige dejtyper og der fremstilles mindre kager og desserter; som cookies, brownies, cupcakes og mindre konditorkager.

Metoder: Undervisningen er stort set praktisk orienteret, men der arbejdes også med læsning og forståelse af diverse opskrifter. Der lægges også vægt på, at eleverne bliver fortrolige med opmåling og afvejning af ingredienser. I undervisningen kommer livsoplysning til udtryk gennem samtaler om hvilke traditioner og evt. højtider der måtte ligge til grund for anvendelsen af de enkelte kager.

Den folkelige oplysning opnås ved at tale om valg af råvarer, metoder og tilberedning af de forskellige kagetyper. Vi forsøger også at sætte kagen ind i en kulturhistorisk sammenhæng ved at tage hensyn til sæson og højtider.

Den demokratiske dannelse styrkes gennem afviklingen af undervisningen, der foregår i mindre grupper af 2 til 3 elever. Eleverne trænes i at samarbejde om at udføre en opgave og frembringe et produkt inden for et fast tidsrum (2 timer).

Eleverne har også indflydelse på hvilke kager der skal fremstilles, i det vi i løbet af hver undervisningsgang taler hvad vi vil lave den følgende uge.

Valgfaget kageværksted tilbydes 1 gang om ugen i 3 perioder af ca. 10 ugers forløb. Varigheden af hver undervisningsgang er 2 timer. Anette Madsen.