Fag

Faga ved Valle folkehøgskule er delte inn i tre typer: Det er linefag, fellesfag og valfag. Linefag er det som er ditt spesialiseringsområde og dette vel du når du fyller ut søknadsskjemaet. Dette vil truleg vere den greina du har lisens i og vil bruke mest tid på. Fellesfaga er obligatoriske for alle elevane. Desse faga kan variere frå aktivitetsleiarkurs til elevkveldar med sosialt samvere og hygge. Valfaga vel elevane i skuleåret. Faga vil velgast etter elevane sine ynskje og behov.

Timar per veke	Hovudfag	Tilhøyrande modular
16-18 t/veke	Linefag (fordjuping)	Motocross Snøscootercross Trial
8-10 t/veke	Fellesfag (obligatorisk)	Aktivitetsleiarkurs Trenar 1 kurs Arrangementorganisering Leiing og instruksjon Helse Verdispørsmål Laurdagsseminar Internattime, morgonsamlingar, elevkveldar Elevinitierte aktivitetar
4-10 t/veke	Valfag	

Linefag (16-18 timar i veka)

Linefaget blir di fordjuping dette skuleåret. Dette vel du når søknadsskjemaet vert sendt til folkehøgskulen.

I undervisninga vil det bli lagt vekt på fylgjande:

- Konkurransar
- Tekniske ferdigheiter
- Taktiske ferdigheiter
- Ressursdisponering
- Videoanalyse
- Alternativ og allsidig trening
- Vedlikehald av sykkel og utstyr
- Teamarbeid

<u>Mål</u>

- Gje elevane opplevingar og erfaringar i den enkelte gren
- Ta vare på seg sjølv og andre – gje og ta i mot instruksjon
- La elevane utvikle seg sjølve fagleg, sosialt og personleg innafor eit området han/ho er interessert i og er motivert for

- Gje elevane innsikt i ulike teknikkar, taktikk og forståing for idretten

Innhald
- Motorsykkel-/scooterkjøyring med instruksjon
- Eigentrening
- Teknikk – lyfteteknikk, sving, kant, bakkar, trykk etc.
- Taktikk – sporval, tidsbruk, kosthald
- Barmarkstrening/basistrening

Fellesfag (8-10 timer i veka)

Desse faga er felles for alle elevane, uavhengig av kva line ein går. Dette er fag som ikkje nødvendigvis har med motorsport å gjere, men dei fleste kan sjåast i samanheng med idretten. **Eksempel på fellesfag er aktivitetsleiarkurs, arrangementorganisering og helse.**

Aktivitetsleiarkurs

Mål
- Få ei rekkje teoretiske og praktiske kunnskapar om idretten generelt og motorsporten spesielt.
- Planleggje, organisere og leie aktivitetane på ein idrettsleg og sikkerheitsmessig måte
- Få kjennskap til korleis ein skal leggje til rette for aktivitetar innafor den enkelte grein
- Kjennskap til konkrete og praktiske eksempel på øvingsutval generelt og spesielt innafor den enkelte grein
- Kjennskap til grunnleggjande treningsprinsipp
- Kjennskap til bestemmelsar om sikkerheit m.m. slik at risikoen for skadar skal bli så liten som mogeleg.

Innhald
- Organisasjonslære og reglement
- Aktivitetslære – greiner, konkurransekøyretøyet, køyreutstyret etc.
- Aktivitetsleiarrollen
- Motorsport og barneidrott
- Treningslære
- Fysisk trening
- Skadebehandling
- Grunnleggjande køyrestilling og køyreøvingar
- Vedlikehald av sykkel

Arrangementorganisering

Mål
- Gje elevane innsikt i oppgåver som må løysast ved ulike arrangement
- Vise fram folkehøgskulen, motorsporten og elevane

Innhald
- Oppvisning
- Treningssamling

- Konkurranse
- Turnering i ein ballidrett

Leiing og instruksjon

Mål
- Praktisere kunnskapar og få innsikt gjennom erfaringar
- Planlegge, delta i og utføre instruksjon
- Få innsikt i metodikk, motorisk utvikling, pedagogikk og psykologi

Innhald
- Rollen som instruktør, trenarrollen, pedagogikk, haldningar og rollen som forbilete
- Barns utvikling
- Planlegging, metodar, grunnprinsipp
- Praksis i eigen klubb og i det lokale idrettslaget

Helse

Mål
- Tileigne seg kunnskap om ergonomi, livsstil og kosthald
- Formidle helsegevinstar ved rett bruk av kroppen

Innhald
- Livskvalitet, kroppsbruk, livsstil, kosthald
- Ballspill, leik, dans, friluftsliv, symjing, HLR, turn
- Treningslære (anatomi, fysiologi, treningsformer, skadar,)

Verdispørsmål

Mål
- Fremje gode haldningar i forhold til motorferdsel i utmark, trafikktryggleik, miljøvern, doping og andre sentrale tema
- Vise forståing for konsekvensar ved brot på lover og reglar

Innhald
- Trafikktryggleik
- Motorferdsel i utmark
- Miljøspørsmål
- Doping
- Rus

Laurdagsseminar/prosjektveker

Mål
- ta opp aktuelle tema for å inspirere til eit bevisst og aktivt medansvar for enkeltmenneske, samfunn og miljø

- stimulere til engasjement og skapande aktivitet

Innhald
- Aktuelle og gjerne tverrfaglege emne innafor område som samfunn, samtid, miljø og kultur
- Større prosjekt som til dømes miljøprosjekt, trafikkprosjekt og dopingprosjekt

Internattime, morgonsamlingar, elevkveldar m.m

Tilsynslærar og ein elev vil ha ansvar for **morgonsamlingar**. Målet er å gje elevane utfordringar i formidlingsmetodikk, planlegge individuelt, ta ansvar for seg sjølve, kjenne på å vere undervisar/foredragshaldar og gjere noko ut av å underhalde medelevar i ca. 20 minutt.

Elevane vil ha ansvar for **elevkveldar**. Dette skal vere hyggelege kveldar, der linene/eller enkelte grupper står for underhaldninga.

Internattime saman med internatleiar, vil vere timeplanfesta. Elevane blir utfordra på å ytre eigne meiningar i plenum

Elevråd blir sett saman så tidleg som mogeleg i skuleåret. Elevane vel elevråd sjølve, med leiar, nestleiar og ein elev frå kvar line.

Vask av eige rom og internat blir fordelt av internatleiar og er timeplanfesta.

Dei **elevinitierte aktivitetane** er vel så viktige som dei planlagde aktivitetane i skulen. Desse oppstår ofte i forhold til elevane sine behov og interesser. Eksempel på slike aktivitetar er å dra på trening saman på motorsportssenteret, kveldskøyring i alpinbakken, kortspel, ballspel i hallen på kveldstid osb.

Valfag (4-10 timar i veka)

Valfaga vel ein ved skulestart og fortløpande i skuleåret. Desse faga kan styrast etter elevane sine ynskje og behov. Dersom det kjem forslag frå elevane på noko dei ynskjer å lære meir om, vil leiinga prøve å sette opp eit valfag som innfrir dette ynskje. Eksempel på valfag som er tenkt ved skulen er til dømes: **foto, musikk, idrettspsykologi, klatring, alpint og hjelpearbeid.**

Treningsopphald

I løpet av skuleåret vil det bli mykje køyretrening. De veit sikkert sjølve av erfaring at det jamt er godt med nye stader å trene på. Difor vil dei ulike greinene reise til andre område for å finne andre stader å kjøre på. Vi vil ha kortare treningsopphald i til dømes Karmøy, der dei har eit av Noregs største motorsportssenter.

Vi ynskjer også at de som elevar skal få store opplevingar i motorsporten dette skuleåret. Difor vil vi ha eit lengre treningsopphald på ein stad som er anerkjent. For trial og motocross vil vi reise til Malaga som ligg sør i Spania. Her er det fleire motocrossbanar i nærleiken og eit stort og utfordrande trialterreng. Dette opphaldet skal by på mange opplevingar, og mykje trening. Her vil vi ha to treningsøkter om dagen. Ei køyreøkt og ei økt med alternativ trening.

Vi vil bu i leilegheitskompleks nær stranda. Her vil de bu ti stykke saman og ha stor fridom til å gjere det som er ynskjeleg utanom treninga. På desse turane vil det sjølvsagt vere totalt alkoholforbod, og regelbrot vil få konsekvensar.