Kursplan for Klatring og fjellsport

Klatring og fjellsport

Klatring og fjellsport er halvårskurs for deg som ønsker å utvikle ferdigheter, dømmekraft og trygghet i møte med bratt terreng og alpine omgivelser. Gjennom et halvt år i Lofoten får elevene oppleve et nært og forpliktende fellesskap der læring skjer i samspill med natur, medelever og veiledere. Kurset kombinerer oppøving av kunnskap- og ferdigheter innenfor klatring, breferdsel og høyfjellsfriluftsliv med refleksjoner, ansvar og personlig utvikling. Vi bruker naturen som læringsarena og lar krevende situasjoner bli utgangspunkt for samtaler om valg, tillit, risiko, omsorg for hverandre- og omgivelsene og samarbeid. Slik blir halvårskurset ikke bare en arena for aktivitet, men for danning, livsmestring og aktiv deltakelse i fellesskap, i tråd med folkehøgskolens idé og verdigrunnlag.

Faglig utbytte:

Linja gir elevene omfattende kunnskap, ferdigheter og erfaring med:

- Fjellklatring, herunder sportsklatring, tradklatring, isklatring og kameratredning,
- Breferdsel
- Generelt alpint friluftsliv i høyfjellet.

Undervisningen er lagt opp slik at elevene gradvis bygger opp både praktiske ferdigheter og evnen til å vurdere situasjoner, ta ansvarlige valg og forstå sammenhengen mellom egne handlinger, gruppas trygghet og naturens premisser.

Det første klatrekurset på høsten fungerer som et faglig og sosialt fundament for resten av året. Her lærer elevene grunnleggende teknikk, sikringsarbeid, kameratredning og ferdsel i bratt terreng, slik at de senere kan bruke fjellet som en mer selvstendig læringsarena.

I løpet av høsten drar man på brekurs i Skjomen. Sammen med klatrekurset har aktivitetene har en tydelig pedagogisk funksjon: de gir elevene erfaring med å planlegge, samarbeide, bo tett, håndtere usikkerhet og erfare hvordan gode avgjørelser blir til i samspill mellom mennesker, naturforhold og kunnskap og erfaring. Å være deltaker og etter hvert medansvarlig i slike turer utvikler ikke bare ferdigheter i klatring og alpin ferdsel, men også dømmekraft, utholdenhet, tillit og forståelse for hvordan et fellesskap fungerer under krevende forhold.

Linja fremmer demokrati, mangfold og fellesskap ved at elevene kontinuerlig må lytte til hverandre, dele erfaringer, uttrykke usikkerhet, forhandle om løsninger og ta hensyn til ulike behov og forutsetninger. I fjellet er det ofte ikke den sterkeste eller mest erfarne som «vinner», men den gruppa som klarer å samarbeide godt, kommunisere tydelig og ta vare på hverandre. Refleksjon rundt risiko, naturforståelse, ansvar og friluftslivets plass i samfunnet er en integrert del av undervisningen. Gjennom samtaler før, under og etter aktivitetene arbeider vi med spørsmål om hva som er viktig i livet, hvordan vi lever godt sammen, hvordan vi ferdes med minst mulig avtrykk på våre omgivelser, og hvordan kunnskap og erfaring forplikter. Slik utvikles også kritisk tenkning: Elevene lærer å stille spørsmål ved egne vurderinger, ved gruppas dynamikk og ved normer og idealer knyttet til prestasjon, friluftsliv og mestring.

Et viktig kvalitativt særtrekk ved linja er at undervisningen i stor grad skjer i samarbeid med veiledere og instruktører som er sertifiserte gjennom Nortind og/eller IFMGA. Dette er ikke bare viktig av hensyn til sikkerhet og faglig kvalitet, men også pedagogisk: Elevene møter rollemodeller som representerer høy faglig standard, etisk refleksjon, tydelig risikoforståelse og en profesjonell kultur for vurdering og ansvar i fjellet. Gjennom dette får elevene innsikt i hva det vil si å utøve friluftsliv og ferdsel i bratt terreng på en kunnskapsbasert, omsorgsfull og ansvarlig måte.

Aktiviteter/temaområder:

Høst:

- Fire uker med grunnleggende klatrekurs
- Sportsklatring
- Tradklatring
- Kameratredning
- Fjellklatring i Lofoten
- Brekurs i Skjomen
- Grunnleggende ferdsel i høyfjellet
- Tradisjonelle friluftslivsferdigheter: kart og kompass, teltliv, utstyr og turplanlegging
- Dersom forholdene innbyr til det kan det være aktuelt å gjennomføre skitur før jul – men evt. kostnader vil om så dekkes av linja.

Elevene blir gradvis mer selvstendige, og samlet skal læringsarbeidet gi et godt fundament for et aktivt friluftsliv etter at skoleåret er ferdig.

Arbeidsmåter:

Undervisningen på linja er erfaringsbasert, dialogbasert og fellesskapsorientert. Vi lærer gjennom å gjøre, men like viktig er det at erfaringene bearbeides gjennom refleksjon, samtale og felles evaluering. Aktivitetene på linja er derfor aldri bare mål i seg selv. De brukes som pedagogiske situasjoner der elevene får erfare sammenhengen mellom kunnskap, handling, følelser, relasjoner og ansvar. En topptur handler ikke bare om å nå en topp, men om å lese terreng, vurdere forhold, regulere tempo, lytte til andre, håndtere usikkerhet og bidra til at hele gruppa kommer trygt fram og tilbake.

Vi legger vekt på prosess framfor prestasjon. Klatring og fjellsport er aktiviteter der ulikhet i ferdigheter og trygghet raskt blir synlig. Derfor arbeider vi aktivt for å skape en kultur der det er plass til å være ny, usikker, modig, ambivalent eller særlig engasjert. Vi ønsker at elevene skal utvikle et forhold til aktivitetene som bygger på indre motivasjon, mestringsglede og respekt for naturens rammer, heller enn sammenligning og prestasjonspress. Ulikhet i erfaring og forutsetninger forstås som en ressurs i læringsarbeidet og som en anledning til å utvikle omsorg, tålmodighet og evne til å lære av hverandre.

Lærerens rolle er både å være fagperson, veileder og fasilitator. Læreren og de eksterne veilederne tilrettelegger for progresjon, trygghet og faglig kvalitet, men de stiller også spørsmål som åpner for refleksjon og medansvar. I møte med aktivitetene får elevene gradvis større ansvar for planlegging, vurderinger og gjennomføring. På denne måten bygges selvstendighet og dømmekraft over tid.

Det at linja nesten utelukkende benytter veiledere med sertifisering gjennom Nortind eller IFMGA, har også didaktisk betydning. Det bidrar til en undervisningskultur der vurderinger, ferdselsvalg, sikkerhet og etikk modelleres på et høyt nivå. Elevene får ikke bare lære teknikker, men også se hvordan erfarne fagpersoner tenker, kommuniserer og handler i komplekse situasjoner. Dette styrker forståelsen av at trygg ferdsel i fjellet – som handler om holdninger og relasjoner like mye som om tekniske ferdigheter.

Gjennom daglige oppsummeringer, samtaler på tur, planleggingsmøter og felles evalueringer arbeider vi systematisk med å koble kunnskap, erfaring og refleksjon. Slik utvikler elevene personlig innsikt, sosial kompetanse, naturforståelse og evne til kritisk tenkning.

Elevmedvirkning og demokratiske prosesser:

Elevmedvirkning er en grunnleggende del av linja. Elevene får være med i planleggingen av uker, turer og aktiviteter innenfor rammene som vær, føre, sikkerhet og progresjon setter. Gjennom faste planleggingsmøter, ferdråd før aktivitet, løpende vurderinger underveis og oppsummeringer i etterkant, trener elevene på å uttrykke egne behov, lytte til andres vurderinger og ta del i beslutninger som har betydning for fellesskapet.

I praksis betyr dette at elevene får reell erfaring med demokratiske prosesser: De må begrunne synspunkter, forholde seg til flertall og mindretall, tåle uenighet og bidra til at felles beslutninger blir fulgt opp i handling. Samtidig lærer de at medvirkning også innebærer ansvar. Å møte presis, holde orden på utstyr, bidra i leirarbeid, ta vare på felleskapets energi og være ærlig om egen kapasitet, er konkrete uttrykk for demokrati i praksis.

Forankring i skolens verdier:

Undervisningen på Klatring og fjellsport skal være tydelig forankret i skolens verdigrunnlag: **grønnere, tryggere og varmere**. Verdiene skal komme til uttrykk både i planlegging, gjennomføring og evaluering av aktiviteter gjennom høstsemesteret.

Grønnere
Elevene skal utvikle kompetanse i bærekraftig ferdsel og naturforvaltning. Dette innebærer kunnskap om og praktisering av sporløs ferdsel, bevisste valg knyttet til utstyr og ressursbruk, samt refleksjon rundt egen påvirkning på naturen. Miljøperspektivet integreres i alle turer og aktiviteter.

Tryggere
Undervisningen skal bidra til at elevene blir tryggere på seg selv gjennom mestring, progresjon og erfaring i ulike aktiviteter og miljøer. Elevene skal utvikle selvtillit, vurderingsevne og evne til å ta ansvarlige valg. Gjennom veiledning og tilpassede utfordringer legges det til rette for at den enkelte opplever utvikling og økt trygghet i møte med nye situasjoner.

Varmere
Undervisningen skal bidra til et inkluderende læringsmiljø preget av samarbeid, respekt og omsorg. Det skal oppleves trygt å lære sammen i fellesskapet, og elevene skal utvikle evne til å ta ansvar for seg selv og andre. Felles opplevelser i naturen brukes som arena for å styrke relasjoner

og sosial kompetanse, og bidra til at alle elever opplever tilhørighet og mestring.

Linjens formål- og forankring i folkehøgskolens samfunnsoppdrag:

Klatring og fjellsport er forankret i folkehøgskolens formål om å fremme allmenndanning, folkelig opplysning, aktivt medborgerskap og menneskeverd. Linja fremmer *allmenndanning* ved å gi elevene erfaringer som utvikler dømmekraft, ansvarsfølelse, selvinnsikt og forståelse av seg selv i relasjon til natur, fellesskap og samfunn. I møte med vær, risiko, slit, glede og samarbeid får elevene erfare at valg har konsekvenser, og at frihet henger sammen med ansvar.

Linja bidrar til *folkelig opplysning* ved å gjøre kunnskap om klatring, breferdsel, natur og friluftsliv tilgjengelig i et læringsfellesskap der både teori, praksis og levd erfaring har verdi. Kunnskap deles ikke bare fra lærer til elev, men også mellom elever, mellom ulike erfaringer og gjennom felles refleksjon. Slik synliggjøres det at læring er noe vi skaper sammen.

Linja gir erfaring med *aktivt medborgerskap* fordi elevene kontinuerlig øver på å delta, bidra og handle i fellesskap. De lærer at egne valg påvirker andre, at fellesskap krever ansvar og at omsorg, kommunikasjon og deltagelse er avgjørende både i naturen og i samfunnet. Arbeidet med naturvennlig ferdsel og respekt for naturens egenverdi gir også en konkret erfaring med medborgerskap i møte med klima- og miljøutfordringer.

Linja ivaretar *menneskeverd, mangfold* og *inkludering* ved å understreke at alle mennesker har en iboende verdi uavhengig av prestasjon, erfaring eller fysisk kapasitet. Ulikhet forstås som en styrke, og undervisningen søker å møte ulike behov og forutsetninger med respekt, tilrettelegging og tydelige rammer. Gjennom året arbeider vi for at hver elev skal oppleve både å bli utfordret og å høre til.

Mangfold, tilgjengelighet og hvem linja passer for:

Klatring og fjellsport er åpen for elever som ønsker å lære mer om klatring, breferdsel og friluftsliv i høyfjellet. Linja passer både for dem som er nysgjerrige nybegynnere og for dem som har noe erfaring fra før. Det kreves ingen forkunnskaper i klatring, og undervisningen starter på et grunnleggende nivå. Det er likevel viktig at elever er i alminnelig god fysisk

form, siden kurset innebærer turer i krevende terreng og perioder med mye aktivitet ute over flere dager.

Vi ønsker å være åpne om at linja kan være fysisk og mentalt krevende, og at den stiller krav til vilje til samarbeid, tilstedeværelse og ansvar i gruppa. Samtidig er vi opptatt av at ulike forutsetninger skal møtes med respekt og tilrettelegging der det er mulig. Vi inviterer derfor til dialog med skolen i forkant av søknad dersom man har spørsmål om fysisk form, erfaring, funksjonsnivå eller behov for tilpasninger. Målet er at flest mulig skal kunne oppleve mestring, trygghet og tilhørighet på linja.

Avsluttende helhetlig beskrivelse:

Klatring og fjellsport er et halvårskurs der fag, fellesskap og folkehøgskolens verdier er tett vevd sammen. Gjennom klatring, breferdsel og friluftsliv i høyfjellet får elevene ikke bare opplevelser og ferdigheter, men også erfaringer med ansvar, samarbeid, refleksjon og omsorg. Linja bruker Lofoten og nordområdene som klasserom, og lar naturmøter bli utgangspunkt for personlig vekst, kritisk tenkning og aktiv deltakelse i fellesskap. Slik ønsker linja å ruste elevene både for egne eventyr og for et liv der de møter mennesker, natur og samfunn med større trygghet, varme og ansvarlighet.