Kursplan for Friluftsliv Langtur

Friluftsliv Langtur

Friluftsliv Langtur er ei linje som gir grundig opplæring i generelle friluftsferdigheter. Linja vektlegger i hovedsak det tradisjonelle friluftslivet. Overnatte ute i telt, lage egen turmat, kart og kompass, bekledning, vurdere tur etter evne og forhold i naturen. Gjennom aktivitetene legger vi vekt på å skape samhold og fellesskap. I løpet av året jobber vi både for den enkeltes personlige utvikling og gruppas utvikling som et fellesskap. I denne prosessen er mestring, samarbeid og dialog sentralt. Vi lærer nødvendigheten og gleden i å ta godt vare på hverandre, respektere og sette pris på ulikheter og, lære sosiale og faglige ferdigheter gjennom tett samspill på linja. På Friluftsliv langtur er du tett på naturen, lærer bærekraft i praksis, naturvern og sporløs ferdsel.

Faglig utbytte:

Hovedaktivitetene på linja er generelt friluftsliv med fokus på lange overnattingsturer med telt. Vi er også på bretur på Svartisen, og har klatrekurs for å få erfaring med det alpine friluftslivet. Året på linja er bygd opp rundt en tanke om progresjon, der en bygger stein for stein og gjør stadig lengre og mer krevende turer. Ved slutten av året er de fleste elevene selvstendige. De kan både planlegge og gjennomføre en langtur i et ukjent naturområde på en trygg og forsvarlig måte i stil med klassisk nordisk fjellferdsel.

All turplanlegging og gjennomføring av tur er basert på sterk involvering og tett samarbeid mellom elevene. Både i aktiviteten og gjennom forarbeid og gjennomføring er det de som må gjøre jobben gjennom egeninnsats. Da lærer de best og mest, og får et sterkt eierforhold til turene. De reiser langt, bor tett og gjennomfører fysisk og psykisk krevende aktiviteter samtidig som de skal fungere godt sammen og ta vare på hverandre. Lærer er tett på, og følger opp enhver situasjon.

Mange avgjørelser er det elevene som kommer frem til gjennom samlinger og diskusjoner. Det er elever fra flere land, med forskjellig bakgrunn og erfaring. De jobber mot et felles mål om at gruppa skal fungere godt sammen som en betingelse for at aktivitetene skal være meningsfulle og givende.

Sentralt på linja er hyppige samlinger og møter der elevene inviteres til å reflektere rundt alt som skjer. Det gjelder det faglige, sosiale og forholdet til resten av verden. I praksis er det samtalen rundt bålet eller i hytta som er verktøyet, ofte med runder der alle elevene får ordet etter tur.

Vi jobber med å akseptere alle, ta vare på hver og en. Naturen er vår arena, den jobber vi daglig med å bli glad i og verne om. Gode avgjørelser gjennom samtaler gir også innsikt i meningsforskjeller og respekt for demokratisk meningsutveksling.

Aktiviteter/temaområder:

Høst:	**Vinter/Vår:**
Klatring: mestring av ferdighet og viktigheten av samarbeid Bretur: Avgjørelser og vurderinger i fysisk og psykisk krevende miljø. Kjennskap til naturmiljø og krevende samarbeid. Generelt friluftsliv: Forankring i norsk friluftstradisjon med naturens egenverdi i sentrum. Opplevelse som begrep og verdi Orientering, bruk av kart og kompass Omfattende førstehjelpskurs Mat på tur, sunn og næringsrik mat laget fra bunn og tørket i dehydrator.	Nordisk fjellferd med fjellski, telt og pulk Turplanlegging i detalj Skredlære og vurdering av skredterreng og utløpssoner Boformer i snø Bekledning etter værforhold Bruk av reserve- og sikkerhetsutstyr på lengre turer

Arbeidsmåter:

Elevenes egeninnsats er en forutsetning for enhver gjennomføring av innholdet på Friluftsliv Langtur. Vi vektlegger kontekstuell læring, og bygger lag på lag med handlingsbåren kunnskap. Mye av kunnskapen elevene får er taus kunnskap, og vi snakker om læringsprosessen og øver på å sette ord på hva som skjer med oss underveis. Linja er i aller største grad dialog- og erfaringsbasert.

På Friluftsliv Langtur har vi et stort mål i sikte. Fra vi starter i august er det mye prat om hvordan det vil bli på 14-dagers telttur i Finnmark på våren. Det virker uoppnåelig for mange, men vi kommer dit. Vi lærer viktigheten av et sterkt fellesskap, og får erfare at den enkeltes bidrag er uvurderlig. Vi bygger fellesskapet på gjensidig respekt, inkludering, ærlighet og åpenhet. Dette gjør oss til et sterkt lag som når målene lettere, og får oss til å prestere sammen. Vi er avhengige av stor grad av tillit for å klare å gjennomføre turene våre.

Det er helt avgjørende å reflektere høyt sammen over hva vi har opplevd gjennom jevnlige evalueringer og oppsummeringer. Dette for å løfte bevisstheten rundt egen læringsprosess, konkretisere den tause kunnskapen og bidra til mestringsfølelse.

Elevene er med i planlegging av aktiviteter og de er med på å lede dem. De jobber ofte vekselvis i grupper og hele klassen sammen. Læreren legger til rette for prosessene og stiller gode spørsmålene gjennom dagen for å hjelpe på resultat og framdrift.

Elevmedvirkning og demokratiske prosesser:

Hver mandag planlegger vi uka som kommer, og har en runde på hvordan alle har det. Årsplanen danner en ramme for innhold, men elevene kommer med ønsker, innspill og kommentarer til aktivitetene. De kan i stor grad påvirke egen undervisning.

Klassen har til enhver tid ansvaret for at det vi har avtalt blir gjennomført. Praktiske oppgaver, orden på utstyr og oppmøte til avtalt tid er viktig.

Forankring i skolens verdier:

Grønnere: Friluftsliv Langtur jobber mot at naturen kommer nærmere inn på livet. Vi vil øke forståelsen for naturens egenverdi og behovet for å ta bedre vare på den ved å bli glad i den.

Tryggere: Vi jobber for å bli tryggere mennesker med plass til andre gjennom å bli kjent med oss selv og hvem vi er.

Varmere: Gjennom å være til stede for andre og vise omsorg og respekt jobber vi kontinuerlig for at skolen skal bli et varmere sted å være; et sted en kan være seg selv og føle seg trygg.

Linjens formål og forankring i folkehøgskolens samfunnsoppdrag:

Friluftsliv Langtur jobber med allmenndanning gjennom å prøve å få den enkelte til å være aktiv og tenke gjennom sine handlinger. Vi driver mange aktiviteter sammen, en del innebærer også risiko. Vår fremferd og oppførsel påvirker både menneskene rundt og den naturen vi er en del av. Å være en del av en gruppe og bidra til at alle får det beste ut av det som vi gjør samtidig som vi kommer så nært naturen og forståelsen av dens egenverdi og betydning for oss alle er viktig.

Vi jobber aktivt for at det vi lærer skal gi oss opplevelser og fellesskap, og at vennskapene og menneskene er det som er viktigst. For at dette skal bli bra må alle ta ansvar for egne handlinger og aktivt bidra til at fellesskapet fungerer. Den enkelte må respektere forskjelligheten og lære at det alltid er noe å lære fra andre.

På Friluftsliv langtur jobber vi kontinuerlig for at elevene skal kunne være aktive deltakere i læringsprosessen. Et gjennomgående perspektiv er «relasjonskompetanse». Gjennom kontinuerlig innflytelse på læringsarbeidet, gradvis oppøving av lederegenskaper, toleranse for forskjellighet, relasjonskompetanse og erverve en forståelse for at alle har en viktig rolle i et velfungerende felleskap, så bidrar linja direkte til å oppøve elevenes allmenndanning, demokratiske medborgerskap, menneskeverd og folkelige opplysning.

Mangfold, tilgjengelighet og hvem linja passer for:

Friluftsliv Langtur er åpen for alle med interesse for de aktivitetene som er på linja. Det kreves ingen forkunnskaper, vi sørger for at alle kommer gjennom våre opplegg. Det er en del aktiviteter som er litt fysisk krevende og det er en fordel å være i normalt god fysisk form. Enkelte funksjonsvariasjoner kan likevel gjøre det mulig å gjennomføre et år på linja, dette må diskuteres med lærer. Om du er usikker på om linja er for deg, så ta kontakt med skolen, så forsøker vi å veilede deg best mulig.

Avsluttende helhetlig beskrivelse:

Friluftsliv Langtur gir deg kunnskaper om deg selv og aktivitetene vi driver. Vi bygger fellesskap og gjennom dette får vi opplevelser som binder oss sammen. Vi lærer om oss selv, om andre, naturen rundt oss og samfunnet vi er i. Etter endt skoleår skal du ha en større trygghet- og selvstendighet i friluftsliv og livet på tur – og stimulere til nye friluftseventyr etter folkehøgskoleåret er ferdig. Alt vi gjør gir oss større mulighet til å gjøre mindre avtrykk på våre omgivelser, komme ut i naturen for å bli glad i den og de menneskene man er der sammen med.