Kursplan for Lofotsport

Lofotsport

Lofotsport er ei allsidig friluftslinje som ønsker å gi kunnskap og ferdigheter innenfor et variert utvalg av Lofotens aktiviteter gjennom fire årstider.

Utover faglig innhold er vi opptatt av å skape et inkluderende læringsmiljø. Naturen står i sentrum og vi løfter spørsmål knyttet til sporløs ferdsel, naturvennlighet og hver enkelt sin rolle og påvirkning i verden. Gjennom aktiviteter, gruppearbeid og i teltlag utfordres deltakerne til samarbeid, problemløsing og kommunikasjon.

Faglig utbytte:

Gjennom året får elevene opplæring i seks hovedområder:

- Friluftsliv, sommer/høst og vinter
- Randonee, topptur og skredlære
- Klatring og buldring
- Havkajakk
- Fridykking
- Surfing

Hver aktivitet er valgt på grunnlag av Lofoten sine særegne natur og årstider. Med utgangspunkt i naturen vi har rundt oss vil vi bygge opp kunnskap og ferdigheter til å drive med de ulike aktivitetene på en trygg og naturvennlig måte.

Undervisning vil starte fra et introduksjonsnivå, før vi bygger på de grunnleggende elementene – mot økende selvstendighetsgrad. Noen aktiviteter vil vi gå mer i dybden med viderekommen kunnskap, avhengig av hvor mye tid som settes av til hver aktivitet.

Vi drar på lengre ski- og skred workshop på Senja og lærer skiteknikk i Riksgränsen. Gjennom året er det mange overnattingsturer i nærområdet og i Lofoten.

Aktiviteter/temaområder:

Høst

- Sportsklatring, buldring og klatreteknikk
- Brattkortkurs
- Fjellturer i Lofotfjellene
- Surfekurs
- Grunnkurs havkajakk (våttkort)
- Fridykkingskurs
- Høstfriluftsliv (telt, leir, turplanlegging)
- Orientering
- Førstehjelpskurs

	Tema	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 35	Oppstart		Oppstart. Internat	Oppstart. Internat	Internat	Bli-kjent-dag. Fjelltur		
Uke 36	Klatring		Brattkort, Sportsklatring.	Brattkort, Sportsklatring.	Brattkorttest Kong Øysteins Hall	Klatring		
Uke 37	Kajakk		Våttkort Grunnkurs Havkajakk	Våttkort Grunnkurs Havkajakk	Våttkort Grunnkurs Havkajakk	Våttkort Grunnkurs Havkajakk		
Uke 38	Fridykking		Fridykking	Fridykking	Fridykking	Fridykking		
Uke 39	Surf		Surfekurs	Surfekurs	Surfekurs	Surfekurs		
Uke 40	Friluftsliv.		Friluftsliv - Orientering	Friluftsliv	Friluftsliv	Friluftsliv		
Uke 41			Fellesfag	Fellesfag	Valgfag 1	Valgfag 1		
Uke 42	Førstehjelpsuke		Førstehjelpsuke	Førstehjelpsuke	Førstehjelpsuke	Førstehjelpsuke		
Uke 43	Fjelløping	Skiutstyr og innstillinger	Klatring - Klatreteknikk	Fjelløping	Valgfag 1	Valgfag 1		
Uke 44	Lofoten på langs - konkuranseuke		Lofoten på langs	Lofoten på langs	Lofoten på langs	Lofoten på langs		
Uke 45	Klatring		Klatring - Rapellering	Fjelløping	Valgfag 1	Valgfag 1		
Uke 46	Friluftsliv		Fjelltur	Mat, bål,	Solodøgn	Solodøgn		
Uke 47	Klatring		Valgfag 2	Valgfag 2	Isklatring	Isklatring		
Uke 48	Surf		Surf	Surf	Surf	Surf		
Uke 49			Fellesfag	Fellesfag	Fellesfag	Fellesfag		
Uke 50	Sosialtur og gjennom is/ferdsel vintervann.		Nøkksetra	Nøkksetra	Valgfag 2	Valgfag 2		
Uke 51	Mesternes mester, ballspill, turn		Mesternes Mester	Turn	Julegrøt. Ballspill.	Utreise		

Tabell 1: Høstsemester – tentativ plan

Vinter / vår

- Skredkurs
- Toppturer på randonee eller splitboard
- Alpin skiteknikk
- Vinterfriluftsliv (snøhule, telt og hytte)
- Kite og wingfoil på snø
- Inneklatring, sportsklatring
- Kajakk og surf
- Lofotfiske
- Toppturcamp på Senja
- Lofotuke – fiske og kystfriluftsliv
- Turn, idrett og ballspill ved dårlig vær

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 2	Skøyter		Mandag	Skøyter /bandy/annen aktivitet i nærområdet	Skøyter /bandy	Fellesfag utedag		
Uke 3	Grunnkurs skred		Grunnkurs skred	Grunnkurs skred	Grunnkurs skred	Grunnkurs skred		
Uke 4	Vintersurf		Vintersurf	Vintersurf	Valgfag 3	Valgfag 3		
Uke 5	Fellesfag		Fellesfag	Fellesfag	Valgfag 3	Valgfag 3		
Uke 6	Toppturer		Topptur - Terrengvalg	Valgfag 3	Valgfag 3	Fellesfag		
Uke 7	Topptur og skiteknikk		Topptur - Skredredning	Topptur - Skredredning	Skiteknikk	Skiteknikk		
Uke 8	Vinterfriluftsliv	Stoke for Vinterfriluftsliv	Forberede tur	Vinterfriluftsliv - Overnatting marka	Vinterfriluftsliv - Overnatting marka. Evaluering og læringsmomenter	Forberede Hinnøya		
Uke 9	Vinterfriluftsliv Hinnøya.		Telt. Ved Haakonsbu	Snøhule ved Toralfsbu	Hytte Toralfsbu	Toralfsbu - Kanstadbotn		
Uke 10	Kitekurs eller toppture		Kitekurs / topptur	Kitekurs / topptur	Kitekurs / topptur	Fellesfag Kvinnedagen		
Uke 11	Surf og snøkjennskap		Surf	Surf	Topptur - Snøkjennskap	Topptur - Snøkjennskap		
Uke 12	Kitekurs Riksgrensen	Kjøre til Riksgrensen	Skiteknikk	Skiteknikk	Kitekurs	Kitekurs	Skiteknikk	
Uke 13	Lofotfiske		Lofotfiske og coastal survival	Lofotfiske og coastal survival	Lofotfiske og coastal survival	Utreisedag Påske		
Uke 14	Påske							
Uke 15	Ski og skredworkshop		Innreisedag	Mandag	Avreise Senja	Senja	Senja	Senja
Uke 16	Ski og skredworkshop		Senja	Senja	Senja	Senja		
Uke 17			Avspassering lørdag uke 15	Avspassering søndag uke 15	Mesternes mester	Fellesfag		
Uke 18	Kajakkovernatting Trollfjord/		Kajakk, ski	Kajakk, ski	Kajakk, ski	Fridag		
Uke 19	Klatring		Buldring Kalle. Intro til Trad.	Buldring Kalle. Intro til Trad.	Sportsklatring Skjellaksla/Eggum	Rydding linja		
Uke 20			Skoleavslutning	Utreise				

Tabell 2: Vårsemester – tentativ plan

Innhold i aktivitetene:

De ulike aktivitetene tar utgangspunkt i Lofotens særegne karakter, natur og årstider.

Friluftsliv: Lofoten er en kjent friluftsdestinasjon som folk valfarter til fra hele verden. Vi lærer de grunnleggende kunnskapene som trengs for å oppholde seg i naturen gjennom tradisjonelt friluftsliv i all slags vær gjennom hele året. Turplanlegging, orientering, telt og leir, sporløs ferdsel, mat og trivsel på tur vil være en rød tråd gjennom alle utendørsaktivieter i løpet av året.

Klatring: Vi lærer grunnleggende klatreteknikker, kunnskap og ferdigheter som er nødvendig for å klatre på klatre- og buldrevegg innendørs, og sportsklatreklippe utendørs. Læringsinnhold vil ligge tett opp mot Norges klatreforbund sitt Brattkort og Sportsklatringskurs.

Arbeidsmåter:

Undervisningen på Lofotsport bygger på de generelle pedagogiske perspektivene for Lofoten folkehøgskole, og særlig *erfaringsbasert læring*. Elevene lærer gjennom å delta aktivt i aktiviteter, reflektere over erfaringene og diskutere dem i fellesskap.

Personlig utvikling står sentralt. Elevene får erfaring med å ta ansvar, støtte hverandre og håndtere utfordringer som oppstår i felleskap.

Læreren fungerer både som fagperson, veileder og tilrettelegger. Målet er å skape trygge rammer der elevene kan utforske egne grenser og utvikle selvstendighet.

I all undervisning vil kommunikasjon, fellesskap og inkludering være sentralt. I ulike situasjoner som innlæring av teknikk, planlegging av tur og arbeidsoppgaver i teltlaget vil det oppstå situasjoner som utfordrer deltakerne til samarbeid, forståelse og toleranse for andres tankesett og tilnærminger. Dette skaper et godt klima for personlig utvikling, verdisett og en forståelse av hver persons rolle i et fellesskap.

LFHS er en dialogbasert skole, og vi mener at det er den beste forutsetninga for elevenes personlige vekst. Gjennom samtaler og felles opplevelser vil vi skape økt innsikt i personlige muligheter og i samspillet mellom individ og samfunn.

Aktivitetene på linja brukes pedagogisk til å utvikle:

- **Ansvar og dømmekraft** – for eksempel gjennom turledelse, sikkerhetsvurderinger og samarbeid i krevende situasjoner.
- **Fellesskap og samarbeid** – når elever planlegger turer, løser utfordringer og støtter hverandre.
- **Selvstendighet og mestring** – ved å gradvis få mer ansvar for planlegging, utstyr, rutevalg, turledelse og gjennomføring.
- **Naturforståelse** – gjennom erfaring med vær, terreng og bærekraftig bruk av naturen.

Undervisningen legger også opp til refleksjon rundt verdier, livsvalg og forholdet mellom menneske og natur. Gjennom samtaler, evalueringer og felles refleksjon utvikles kritisk tenking og bevissthet om egne valg.

Overordnet kan man si at det vi lærer innen aktivitetene handler om å bli en god turkamerat.

Elevmedvirkning og demokratiske prosesser:

Elevmedvirkning er en viktig del av linja. Elevene får påvirke både innhold og gjennomføring av aktiviteter gjennom:

- planlegging av turer
- felles evaluering av opplevelser og undervisning
- ansvar for gjennomføring av deler av turer

Gjennom å selv ta aktivt del i læringsprosessen lærer elevene å delta i demokratiske beslutninger, ta ansvar for fellesskapet og utvikle respekt for andres perspektiver.

Deltakerne får i starten av året være med å påvirke hvilke aktiviteter som skal settes av mest tid til og får være med å forme hvor vi går mest i dybden på undervisningen. Dette arbeidet gjøres med utgangspunkt i plan over, se Tabell 1 og Tabell 2. Elevgruppa vil også ha en stor påvirkning på hva det vil være naturlig å gjennomføre og vi gjør fortløpende vurderinger og endringer på planen i samtale med deltakerne.

Mandager møtes vi i klassens time og tar utgangspunkt i vær og andre forutsetninger for å gjøre siste endringer på ukas plan. På de fleste aktiviteter vil det også være nødvendig å ha en fleksibel holdning til dags- og ukesplanene, og mulighet for å endre på planer fra dag til dag grunnet vær, gruppeforutsetninger, transportbehov og spesielle forutsetninger som skredforhold eller bølgeforhold.

Forankring i skolens verdier:

Linja er forankra i skolens verdier om et **grønnere, tryggere og varmere**.

Lofotsport handler om mer enn aktiviteter. Det handler om å oppleve naturen, utfordre seg selv og bli del av et sterkt fellesskap. Gjennom et år fylt med sport, friluftsliv og refleksjon får elevene erfaringer som kan prege resten av livet.

Linja kombinerer faglig utvikling, sosial læring og folkehøgskolens verdier om fellesskap, respekt og nysgjerrighet. Målet er at elevene skal reise videre med større trygghet i seg selv, sterkere relasjoner til andre og en dypere forståelse av naturen de er en del av. Elevene på linja vil også være del av fellesundervisning gjennom skoleåret, som beskrevet i den generelle delen av skolens kursplaner.

Linjens formål og forankring i folkehøgskolens samfunnsoppdrag:

Lofotsport bidrar til folkehøgskolens samfunnsoppdrag ved å fremme allmenndanning, refleksjon og aktiv deltakelse i samfunnet.

Allmenndanning
Elevene utvikler forståelse for natur, samfunn og seg selv gjennom erfaringer i naturen og i fellesskap.

Refleksjon og kritisk tenkning
Opplevelser i naturen gir grunnlag for samtaler om verdier, bærekraft og livsvalg.

Livsmestring og ansvar
Elevene lærer å ta beslutninger, håndtere risiko og samarbeide i krevende situasjoner.

Folkelig opplysning
Kunnskap deles i fellesskap, og erfaringer verdsettes på lik linje med teori.

Aktivt medborgerskap
Elevene får erfaring med å ta ansvar for både mennesker og natur.

Menneskeverd og mangfold
Linja bygger på respekt for ulikhet og ser mangfold som en ressurs i fellesskapet.

Mangfold, tilgjengelighet og hvem linja passer for:

Lofotsport passer for deg som ønsker et aktivt år fylt med sport, friluftsliv og opplevelser i naturen. Du trenger ikke erfaring fra aktivitetene fra før – undervisningen starter på grunnleggende nivå og utvikler seg gjennom året.

Linja passer både for deg som vil lære helt nye aktiviteter og for deg som ønsker å utvikle ferdigheter du allerede har.

Vi legger vekt på inkludering og dialog rundt tilrettelegging. Ta gjerne kontakt med skolen før søknad dersom du har spørsmål om utstyr, fysisk nivå eller behov for tilpasning.