

Valgfag skoleåret 2023/2024

Skoleåret 2023/2024 tilbyr vi ved Ingieråsen skole følgende valgfag:

- Friluftsliv
- Fysisk aktivitet og helse
- Innsats for andre
- Internasjonalt samarbeid
- Kulturarv: Håndarbeid
- Kulturarv: Sjakk
- Medier og kommunikasjon
- Praktisk håndverksfag
- Produksjon for scene
- Programmering
- Trafikk (for 10. trinn)
- Utvikling av produkter og tjenester

Faget er felles for alle skolens elever og er i utgangspunktet **organisert** over 2 timer på onsdager (5+6. time) fra 12.00-13.30. Her er det imidlertid noen unntak:

- **Valgfaget «Kulturarv: Sjakk»** ligger både på mandager i 7+8 time og på onsdager 5+6 time. Elevene må selv velge hvilket parti de ønsker basert på sin egen timeplan og andre forpliktelser.
- **Valgfaget «Trafikk»** ligger på torsdager fra 14.45 til kl 16.00. Faget er bare for 10. trinn og krever fleksibilitet av dem som velger dette faget.

Flere av de andre fagene kan også sette krav til fleksibilitet ved f.eks praksisarbeid og ekskursjoner.

Kort om valgfag: Valgfaget er ment som en et mer praktisk innrettet fag, hvor samarbeid og samspill med andre, er sentralt. Ikke minst er det en mulighet for elevene til å velge noe opplæringen deres skal bestå av. Valgfagene skal vurderes med karakter, og faget er å regne som et årlig avgangsfag med standpunktkarakter og klagerett. Det er mulig å ønske seg samme valgfaget over flere år, men for at dette skal innvilges må begrunnes godt (se svarslipp). Hovedregelen er at elevene vil ha tre ulike valgfag de tre årene de går her. Ved inntak til videregående skole vil det imidlertid være **snittet** av valgfagskarakterene som vil telle som én karakter på lik linje som matte, musikk osv. Altså; dersom en elev har fått standpunktkarakterene 4+5+3 i valgfagene gjennom sine år ved Ingieråsen, vil eleven gå ut med den tellende karakteren **4** (4+5+3/3).

Det som følger i dette heftet er en kortfattet informasjon om hvert valgfag. Siste side er et skjema som må leveres **ferdig utfylt til kontaktlærer/kasse på kontoret senest onsdag 30.08.23**. Elevene fikk disse svarslippene under valgfagsorienteringen på onsdag 23/8, og flere kopier ligger i skolens resepsjon. De som ikke overholder fristen blir plassert der det er plass.

Friluftsliv

I dette valgfaget vil vi være mye ute, men også en del inne. Det blir praktiske oppgaver og noen som er litt teoretiske.

Hva vi kan gjøre:

- Lære å fyre bål og lage mat på bål
- Bruke kart og kompass og kart-apper.
- Knytte ulike knuter
- Oppgave om bærekraftig bruk av naturen
- Lære om og praktisere sporløs ferdsel
- Fisketur
- Bærtur
- Undersøke natur i nærmiljøet
- Planlegge og gjennomføre.

Velger du dette valgfaget må du være forberedt på at noen ganger holder vi på noen timer lengre på enkelte onsdager. Du må også være forberedt på å være ute selv om det er vått eller kaldt. I løpet av vårterminen drar vi på overnattingstur i skogen.

Fysisk aktivitet og helse

Valgfaget fysisk aktivitet og helse tar for seg tre hovedområder og reflekterer om sammenhengen mellom disse:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Helse

Fysisk aktivitet

Elevene vil her få utfordret sine koordinative og fysiske egenskaper. Dette gjøres gjennom ulike treningsmetoder og idretter. Vi skal gjennom både individuelle idretter og lagidretter.

Opplæringen vil ha fokus på fysiske utfordringer og at elevene skal samhandle seg imellom, oppmuntre hverandre og gjøre hverandre gode.

Kosthold

Elevene vil få opplæring i riktig og balansert kosthold med tanke på aktuelle råd og anbefalinger. Opplæringen vil også legge til rette for at elevene gjennom teoriundervisning og praktisk undervisning på kjøkkenet, får kunnskap og erfaring til å kunne opparbeide seg sunne og gode matvaner.

Helse

Fokuset her vil ligge i å se sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kosthold. Hva gjør fysisk aktivitet med oss? Hvorfor er det viktig med en balanse mellom energiinntak og energiforbruk? Hva har det å si for kroppen og helsa at man driver med fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene og frem til voksen alder?

Undervisningen kommer til å finne sted både i gymsal, utendørs, teoretisk i klasserom og på skolens kjøkken.

INNSATS FOR ANDRE

“Innsats for andre handler om å gi elevene praktisk erfaring med frivillig arbeid og mulighet til å gjøre noe for andre og bidra til fellesskapet.” (K2020)

Hovedområdene er: planlegging og praktisk arbeid.

Målet er at eleven skal få muligheten til å jobbe frivillig i lokalmiljøet. Arbeid kan utføres på områder der frivillig arbeid allerede foregår, eller elevene kan selv finne fram til områder de finner interessant. Det er viktig at elevene selv velger områder de er interessert i å jobbe med. Elevene skal gjennom det praktiske arbeidet få grunnleggende erfaring med frivillig arbeid, dvs. lære å planlegge, utvikle og gjennomføre en idé som gir noe til andre.

Eksempler på ulike arbeidsområder:

- Planlegge og gjennomføre aktiviteter for elever på egen skole
- Plukke søppel i nærmiljøet
- Handle for eldre
- Ringe noen som er ensom
- Gå tur med hund for noen trenger hjelp til det

Internasjonalt samarbeid

Er du engasjert i internasjonale spørsmål og forståelse av globale sammenhenger og utfordringer? Liker du språk, reiser, kontakt med ungdom i andre land der du blir kjent med egen og andres kultur og interesser? Da er internasjonalt samarbeid valgfaget for deg!

Ingieråsen har et internasjonalt fokus og er en akkreditert Erasmus+ skole, som gir oss mulighet til å delta i mange spennende utvekslinger med andre europeiske land, og elevene fra internasjonalt samarbeid blir prioritert til både å få reise ut og til å være vertsfamilie. **Dette skoleåret planlegger vi utvekslinger til Kroatia og Portugal.**

Ved å velge Internasjonalt samarbeid, får du mulighet til å bli kjent med andre europeiske ungdom og å lære om andre kulturer og land. I valgfagstimene kommer vi til å jobbe med mange interessante aktiviteter knyttet til de ulike prosjektene: spennende presentasjoner, skrive artikler, lage videodokumentarer og filmer, lage ulike kampanjer og kunstutstillinger og promotere prosjektene våre på sosiale medier. I tillegg vil vi jobbe med utviklingsarbeid, klima og bærekraft, menneskerettigheter, kommunikasjon og samhandling med mennesker i andre land. Her er det store muligheter til å gjøre noe man er god på og liker å jobbe med, både praktiske og kreative prosjekter!

Kulturarv: HÅNDARBEID

Håndarbeid er kult! Det har faktisk blitt skikkelig trendy å kunne drive med håndarbeid, noe også motebildet viser. Dette er valgfaget for deg som enten kan eller har lyst til å lære deg ulike typer håndarbeid.

Har du for eksempel lyst til å strikke en sokk eller to, en genser eller et skjerf? Vil du lære deg å hekle ei lue, et bærenett eller en bikini? Vil du lære å brodere – enten på klær eller som bilder? Ønsker du å utfolde skapergleden din og virkelig kose deg i valgfagstimene? Da er dette valgfaget for deg!

Vi kommer til å ha hovedfokus på garn og tråd – spesielt strikking, hekling og brodering - men dere kan også komme med forslag til andre håndverkstradisjoner vi kan utforske i fellesskap.

Vi kommer både til å ha noen fellesoppgaver og individuelle prosjekter, så dere kan selv få komme med ønsker og forslag til oppgaver. I alle oppgaver skal dere ta utgangspunkt i ei oppskrift eller et mønster, og målet er å fullføre prosjektet etter å ha fulgt oppskriften. Etter fullført prosjekt velger man et nytt prosjekt - med mål om å lære mer og utfordre seg selv. Faget passer for både nybegynnere og de som kan litt fra før. Dette blir gøy!

Kulturarv: Sjakk

Sjakk er et spill med svært lange tradisjoner som spilles over verden (med unntak av Japan!). I dette valgfaget ønsker vi å gjøre elevene kjent med spillet og med den kulturen som omgir det. Sjakk er nemlig så mye mer enn et brettspill! Elevene vil lære om alt fra brikkenes fysiske utførelse og hva de symboliserer, de vil lære seg å notere partier (skrive dem ned), spille med tidskontroll (lyn, hurtig og langsjakk), lære om sjakkens historie og om hvordan kunstig intelligens har bidratt til å utvikle spillet, men mest av alt skal elevene utvikle egne ferdigheter og bli bedre sjakkspillere. For å bli bedre sjakkspillere skal dere få:

- trene opp *blikket* til å kjenne igjen mønstre og kunne lese stillinger på brettet.
- lære å koordinere brikkene, dvs. få brikkene til å samarbeide.
- trene på å hvordan man forsvarer egen posisjon
- trene på hvordan man effektivt angriper motstanderen
- lære litt åpningsteori (sånn at man kommer godt ut av åpningsspillet)
- trene på sluttspill (hvordan sette motstanderen i sjakk matt med de brikkene man har igjen).
- lære litt taktikk (bindinger, avdekkertrekk, dobbeltrusseler og gaffler, og magnettrekk m.m.)

Sjakk er krevende, man må konsentrere seg over lang tid, og man kan bli veldig sliten. Men det er samtidig også utrolig givende og kanskje verdens beste måte å øve konsentrasjon på. Timene vil bestå av en kombinasjon av undervisningen hvor læreren introduserer et tema (enten ved å vise/fortelle og gi dere noen oppgaver/nøtter som dere skal prøve å løse på brettet), men

mest av alt vil vi øve og spille så mye som mulig. Vi kan gjerne arrangere interne turneringer for de som ønsker det, og evt. utfordre andre skoler (for eksempel. Holmlia) for de som ønsker det. Dette kurset er for *alle* som kan litt sjakk fra før og som vil lære mer. Sjakk er gøy!

Medier og kommunikasjon

Har du mye på hjertet? Er du interessert i å nå ut til folk med ditt budskap? Er du selvgående og driftig? I valgfaget medier og kommunikasjon vil du få prøve deg som journalist. I hovedsak vil vi lage skoleavisa «Ingieråsen svart på hvitt», men det vil også bli mulig å lage podcaster og utforske visuelle uttrykksformer som fotoreportasjer og videoer. Vi holder kontakten med Oppegård avis dersom noen ønsker å publisere arbeidet sitt der!

I dette faget er det stort rom for å komme egne ideer om hvilke saker du skal lage og i hvilket format de skal lages i. Du kan selv velge om du vil skrive alene eller samarbeide med en eller flere andre. I tillegg til å lage noe vi deler med resten av skolen, er hovedhensikten å ha det gøy! Bli med!

Praktisk håndverksfag

I praktisk håndverksfag skal vi jobbe på sløydrommet med treverk. Vi kommer til å lage forskjellige ting etter tegninger, for eksempel smørkniv, skje eller stekespade. Tanken er å starte litt enkelt og gå over til mer sammensatte prosjekter etter hvert.

Vi blir godt kjent med alt utstyret vi har på sløydrommet, hvordan man bruker verktøyet og vedlikeholder det, hvordan vi holder orden på arbeidsplassen, alle rutinene som hører med til arbeid i et verksted. Din og alle andres sikkerhet blir et viktig tema hele tiden, siden noe av verktøyet er lett å skade seg på.

Faget passer for den som er nysgjerrig på håndverk og som liker å pusle med små prosjekter over tid.

Produksjon for scene

Produksjon for scene handler om å gi deg erfaring med scenisk produksjon. Gjennom faget skal vi jobbe med de ulike delene i en scenisk produksjon, fra planlegging til ferdig produkt. I dette faget arbeides det mye med kreativitet og kunstnerisk samspill.

Her får elevene være med på å komme med ideer om hva vi skal produsere og hvordan det skal produseres.

Tidligere har vi lagd film, satt opp skuespill og lagd avslutninger før ferier.

Ulike roller i en produksjon kan være: skuespillere, dansere, musikere, lyd og lys ansvarlige, manusforfattere eller scenografer.

Faget passer ikke bare for deg som liker å stå på scenen som skuespiller eller danser, men også for deg som er kreativ og liker å være en del av en produksjon.

Programmering

Vi lever i en verden hvor vi er omgitt av teknologi og hvor teknologi er blitt verdens største industri. Aldri før har det vært viktigere å ha en forståelse av hvordan dette fungerer, både i hverdagen og i jobbsammenheng. Gjennom dette valgfaget har du mulighet til å få en forståelse av hvordan vi kan skape, utvikle og jobbe med ulike problemløsninger med datamaskin som hjelpemiddel. Faget er innom flere programmeringsspråk og alle elevene får muligheten til å produsere sine egne programmer ut i fra en gitt problemstilling. I løpet av året skal vi innom følgende emner:

1. Grunnleggende forståelse av programmering med og uten datamaskin
2. Code.org
3. Micro:bit
4. Selvalgt prosjekt (her har du muligheten til å fordype deg i andre språk dersom du mestrer det på egenhånd)

Trafikk

Arbeidet med trafiksikkerhet i Norge har som visjon at ingen skal bli drept eller hardt skadet i trafikken. Ungdom er overrepresentert på ulykkesstatistikken, og regjeringen har fastsatt ambisiøse mål for å redusere ungdomsulykkene. Grunnlaget for holdninger til sikkerhet dannes tidlig, og opplæring er et viktig virkemiddel for å redusere ulykkesrisikoen.

Valgfaget skal bidra til å utvikle kunnskap om trafikken som system og gi praktisk erfaring med forsvarlig atferd i trafikken. Faget skal bidra til at elevene forstår hvorfor vi har trafikkregler, og hva som menes med å være hensynsfull, oppmerksom og forsiktig. Gjennom faget skal elevene motiveres til kommunikasjon og samhandling i trafikken. Elevene skal kunne vurdere trafikkforhold og vite hva de bør gjøre for å unngå ulykker. Faget skal gi kunnskap om sikre kjøretøy, rutiner ved ulykker og livreddende førstehjelp. Opplæringen skal oppmuntre elevene til å lære av sine erfaringer som trafikanter og til å være gode rollemodeller for andre samt forberede dem til et liv som trafikanter.

Ingieråsen skole har fra skoleåret 2015/2016 tilbudt trafikalt grunnkurs som en del av valgfaget Trafikk. Vi kan imidlertid ikke tilby mørkekjøring så dette må gjennomføres utenfor skolens regi.

Bestemmelsene er regulert av Forskrift om trafikkopplæring og da især § 8-5:

Trafikalt grunnkurs i offentlig skoleverk

Trafikalt grunnkurs i det offentlige skoleverket kan gjennomføres etter vilkårene i § 8-1 til § 8-4. Kurset kan også gjennomføres av elever på tiende klassetrinn selv om eleven ikke har fylt 15 år. Trafikalt grunnkurs kan også gjennomføres som en integrert del av valgfag trafikk forutsatt at:

- a) eleven går i niende eller høyere klassetrinn,
- b) eleven har vært til stede i minst 80 prosent av valgfagets 57 timer herunder hele førstehjelpsopplæringen,
- c) undervisningen ikke gjennomføres med flere enn 18 elever.

Kjøring i mørket inngår ikke som en del av valgfag trafikk og må gjennomføres som beskrevet i § 8.1002E

Tidligste tidspunkt for sertifisering er etter endt opplæring (altså i juni 2024). Merk at valgfaget setter krav til fleksibilitet mht undervisningstid.

Utvikling av produkter og tjenester

Har du noen gang hatt drømmer og ideer om å starte din egen bedrift? Har du noen gang tenkt at det du kan eller er interessert i, kan brukes til noe spesielt og nyttig? Da kan du glede deg! I dette faget skal du få være med å starte din egen elevbedrift sammen med medelever. I løpet av skoleåret skal dere drive en virkelig bedrift med virkelige produkter, kunder og penger.

Å etablere en elevbedrift bygger på prinsippet om å lære ved å gjøre. I løpet av året skal dere bruke fagkunnskaper på en praktisk måte. Faget organiseres i fire faser: Idéutvikling, organisering og etablering, drift og avvikling. Her kan dere lære mye om produksjon, økonomistyring, markedsføring, ledelse og salg. Dere må planlegge og strukturere mye av arbeidet selv. Med på laget har dere en eller flere lærere samt mentorer fra Ungt Entreprenørskap.

I løpet av året vil dere delta både på et lokalt og regionalt fylkesmesterskap i elevbedrift. Der vil dere få muligheten til å presentere og promotere deres bedrift, og også mulighet til å vinne ulike priser. Flere bedrifter fra Ingieråsen har tidligere vunnet mange av de gjeveste prisene på denne messen og dermed fått kjempe om plasser i NM på ulike regionsmesterskap.

Dette faget kan gi deg nyttig lærdom videre i arbeidslivet fordi at du trenes i blant annet kreativitet, å lete etter muligheter, å ta initiativ, å skape, å samarbeide og å gi dine ideer liv. Du får velge selv hva og hvem du vil jobbe med gjennom året. Fremfor alt er dette et skikkelig morsomt og lærerikt fag! Høres det ikke gøy ut?

NB! SVARSLIPP PÅ NESTE SIDE

Svarslipp

Fornavn: _____

Etternavn: _____

Klasse: _____

Instruks: Alle elever må velge 5 av de 12 fagene under. Sett tallet 1 ved førstevalget ditt, tallet 2 ved andrevalget osv. NB!: «Trafikk» kan bare settes som 1 valg.

- Friluftsliv
- Fysisk aktivitet og helse
- Innsats for andre
- Internasjonalt samarbeid
- Kulturarv: Håndarbeid
- Kulturarv: Sjakk - Mandager 7+8 time
- Kulturarv: Sjakk - Onsdager 5+6 time
- Medier og kommunikasjon
- Praktisk håndverksfag
- Produksjon for scene
- Programmering
- Trafikk (for 10. trinn)
- Utvikling av produkter og tjenester

Hvilket valgfag hadde du i fjor? Svar: _____

Begrunnelse for 1. valget ditt: Her skal du skrive en enkel begrunnelse for førstevalget ditt.

Elevens underskrift _____

Foresattes underskrift: _____

Svarslipp – returneres til kontaktlærer/kasse på kontoret senest onsdag 30.08.23