

KURSPLAN

Sport & Adventure

// Ballsport og friluftsliv - Bali

Møre folkehøgskule – Skuleåret 2027/2028

1. Kursbeskriving

Sport & Adventure er eit heilårskurs for deg som vil ha eit aktivt, eventyrleg og utviklande skuleår. Kurset kombinerer breidde i idrett og aktivitet med djupn i personleg utvikling – og du treng ikkje vere idrettsutøvar frå før for å søkje.

Du kjem til å prøve mange aktivitetar – innanfor lagidrett, friluftsliv, kampsport, padling, klatring og meir – og du kjem til å lære deg sjølv å kjenne betre gjennom det. Kurset er for ungdom i alderen 18–20 år som ønskjer eit år med mykje rørsle, store naturopplevingar, fellesskap og vekst.

Studieturen går til Bali – med surfing, trekking, kulturmøte og refleksjon over friluftsliv i eit anna land.

2. Formål

Kursplanen er utforma i samsvar med formålsføresegna i ny lov om folkehøgskolar (folkehøgskulelova 2025) og tilhøyrande forskrift.

Formålet med Sport & Adventure er å:

- gi elevane eit breitt grunnlag i idrett og rørsle, med fokus på glede, meistring og deltaking
 - utvikle sjølvkjensle, mot og resiliens gjennom fysiske og sosiale utfordringar
 - trene elevane i samarbeid, leiarskap og ansvarsbevisstheit i gruppe
 - gi innsikt i korleis kropp, trening, kosthald og kvile heng saman
 - skape refleksjon rundt idrett som kultur, berekraft og samfunn
 - bruke internatet og fellesskapet som integrert læringsarena
-

3. Læringsmål

a) Idrett og rørsle

Eleven skal:

- ha prøvd eit breitt utval av idrettar og aktivitetar – inne og ute
- utvikle grunnleggande ferdigheiter i minst to-tre aktivitetar
- forstå kva god teknikk, øving og progresjon inneber i ulike samanhengar

- oppleve meistring og glede ved å vere i aktivitet – uavhengig av nivå

b) Kropp og helse

Eleven skal:

- forstå sammenhengen mellom trening, kvile, kosthald og mentalt overskot
- ha grunnleggjande kunnskap om skadeførebygging og belastningsstyring
- kjenne att eigne signal frå kroppen og handle på dei
- ha erfart korleis fysisk aktivitet påverkar humør, energi og sjølvbiletet

c) Leiarskap og samarbeid

Eleven skal:

- ha leia aktivitetar eller oppgåver for medelevar – og fått tilbakemelding på det
- bidra konstruktivt i grupper og team, inkludert i krevjande situasjonar
- kommunisere tydeleg, lyttande og respektfullt
- reflektere over eiga rolle som leiar, lagkamerat og klassekamerat

d) Eventyr og natur

Eleven skal:

- delta på friluftsturar i variert terreng – dagturar og overnattingsturar
- lære grunnleggjande friluftsfærdar, turplanlegging og naturvett
- erfare kor mykje natur gjer med kropp og sinn
- reflektere over klima, naturbruk og bærekraftig friluftsliv

e) Reise med mening – Bali

Eleven skal:

- oppleve eit anna land, ein annan kultur og ein annan kvardagsrytme
- reflektere over eigen posisjon som turistar og gjester på Bali
- forstå sammenhengen mellom turisme, lokaløkonomi og berekraft
- ta med seg innsikt heim som endrar eigen praksis og forståing

4. Innhald

Kurset er organisert i fem fagmodular og ei studietur til Bali.

SPORT – Breidde i idrett og aktivitet

- Lagidrett: fotball, volleyball, basketball, ultimate, handball
- Racketsport: padel, squash, badminton
- Kampsport og sjølvforsvar: innføring i boksing, judo eller BJJ
- Klatring: buldring og tauklatring på innevegg
- Padling: kajakk og SUP i fjord og vatn
- Alle aktivitetar er tilpassa ulike nivå og bakgrunn

ADVENTURE – Friluftsliv og eventyr

- Turar i Sunnmørsalpane og nærfjellet gjennom heile skuleåret
- Overnattingsturar: telt, hengekøye og biv i fjellet

- Kajakkur langs fjorden – dagkurs og turpaddling
- Vinterfriluftsliv: snøshokandring, akebakke, bålkos
- Planlegging, orientering og sjølvstendig turføring

BODY & MIND – Kropp, trening og helse

- Styrke- og kondisjonstrening tilpassa friluftsliv og idrett
- Skadefribebygging og belastningskunnskap
- Ernæring for aktive: mat på tur og i kvardagen
- Søvn, stresshandtering og mental balanse
- Korleis setje mål og jobbe mot dei – i idrett og livet

LEAD – Leiarskap i praksis

- Kvar elev leiar minst ein aktivitet eller ei økt for gruppa
- Tilbakemeldingstrening: gi og ta konstruktive tilbakemeldingar
- Konflikthandtering og kommunikasjon under press
- Lagroller, gruppekultur og det å vere ein god makker
- Samtalar om kva det vil seie å ta ansvar

STUDIETUR – Bali, Indonesia

- 3–4 veker mellom vinter- og påskeferie
- Surf: dagleg trening i nivågrupper med lokale instruktørar
- Trekking og fjelltur: vulkanklatring, risfeltsvandring
- Kulturmøte: tempelbesøk, lokalmat, handverk og tradisjon
- Frivillig aktivitet med lokal skule eller idrettsklubb
- Refleksjon: kva vil det seie å reise med respekt?
- Berekraft: plast i havet, turisme og lokaløkonomi

ESCAPE MØRE – Felles skuletur

- Éi veke i november saman med heile skulen
- Fellesidrett, naturaktivitetar og sosialt program
- Felles kultur- og naturopplevingar på tvers av linjer

5. Pedagogiske prinsipp

Sport & Adventure bygger på trua om at ein aktiv kropp og eit trygt fellesskap er dei beste arenaene for personleg vekst.

- Erfaringslæring: Vi lærer gjennom å gjere – ikkje berre snakke om det
- Breidde framfor spesialisering: Fleire erfaringar gir betre grunnlag for sjølvkjensle og val
- Mestringsfokus: Alle elevane møter aktivitetar der dei opplever reell framgang
- Leiartrening i kvardagen: Å leie ei gruppe er eit fag, og vi øver på det heile tida
- Refleksjon som rutine: Kvar tur, kvar økt, kvar reise – vi set ord på det vi opplevde
- Internatpedagogikk: Kvardagslivet er ein integrert del av læringa

6. Organisering av skuleåret

Skuleåret er på 33 veker. Linjefag utgjer 12–20 timar per veke, tilpassa sesong og aktivitet.

Ei typisk veke kan sjå slik ut:

- Måndag: Felles oppstart, lagidrett eller styrketrening
- Tysdag: Friluftsliv – dagtur, padling, klatring eller eventyr
- Onsdag: Idrettsøkt, teknikk eller temaundervisning (kropp og helse)
- Torsdag: Leiarøving, refleksjon eller prosjektarbeid
- Fredag: Fellesfag, internatoppgåver, sosialt opplegg

Turveker, idrettsintensivperiodar og prosjektdagar kjem i tillegg der det er naturleg.

7. Berekraft og samfunnsansvar

Sport & Adventure knytter seg til desse FN-berekraftsmåla:

- Mål 3 – God helse og livskvalitet: Fysisk aktivitet, mental helse og fellesskap som fundament
- Mål 4 – God utdanning: Allmenndanning gjennom kropp, natur og praktisk erfaring
- Mål 10 – Mindre ulikskap: Idrett og friluftsliv som arena for inkludering; kulturforståing på Bali
- Mål 12 – Ansvarleg forbruk: Utstyrmessig og klimamessig ansvarleg idrett og reise

Konkret inneber dette:

- Medvitne val av utstyr – gjenbruk og haldbarheit framfor trend og eingangsbruk
 - Sporlause turar og miljøvenleg ferdsel i norsk og asiatisk natur
 - Refleksjon rundt flyreiser og klimafotavtrykk knytt til studieturen
 - Samarbeid med ansvarleg reiseliv og lokale aktørar på Bali
-

8. Vurdering og dokumentasjon

Elevane får inga karaktersetting, men løpande rettleiing og dokumentasjon i tråd med folkehøgskulelova.

Vurderingsformer

- Løpande munnleg tilbakemelding på innsats, samarbeid og utvikling
- Individuelle samtalar om eigne mål og personleg utvikling
- Tilbakemelding etter leiaransvar og gruppeoppgåver
- Refleksjonsoppgåver etter turar og reiser

Dokumentasjon

- Frammøte og deltaking på linjefag, fellesfag og turar blir registrert
- Kursattest etter folkehøgskulelova ved fullført deltaking
- Særlege aktivitetar, leiaransvar eller prosjekt kan nemnast i attesten

9. Krav til deltaking

For å få godkjent fullført kurs og motta attest må eleven:

- delta aktivt i undervisning, treningsøkter og turar, so langt helse og individuelle avtalar tillet
- vere med på Escape Møre (eller godkjent alternativ)
- vere med på studieturen til Bali (eller godkjent alternativ dersom særlege grunnar hindrar deltaking)
- bidra til eit trygt og inkluderande miljø og respektere tryggleiksreglar
- ta del i internativ, fellesoppgåver, møte og sosiale aktivitetar

10. Tilrettelegging

Skulen tilpassar opplegget for elevar med ulike føresetnader, innanfor forsvarlege rammer:

- Alle aktivitetar er tilgjengelege for ulike nivå – nybyrjar til erfaren
- Alternativ aktivitet ved skadar, sjukdom eller særlege grunnar
- Individuell oppfølging gjennom samtalar og tilpassa deltakingsplan
- Tilpassing av intensitet, kosthald og kvile der det er naudsynt

Målet er at alle elevar opplever meistring og tilhøyrslø, uavhengig av idrettsbakgrunn.

11. Risiko- og tryggleiksarbeid

Sport & Adventure inneheld aktivitetar med auka risiko i natur og idrett. Systematisk HMS-arbeid er sentralt.

- Risikovurderingar for alle hovudaktivitetar: klatring, padling, topptur, surfing og reiser
- Relevant kompetanse hos personale: friluftsliv, førstehjelp, klatring og vatnsikkerheit
- Elevane får opplæring i bruk av sikkerheitsutstyr og reglar for dei ulike aktivitetane
- Tydelege reglar for åtferd, kommunikasjon og ansvarsfordeling på tur og reise
- Beredskapsplan for uhell og hendingar, inkludert utanlandsturar

Kursplanen er utforma i tråd med folkehøgskulelova 2025 og tilhøyrande forskrift.