

KURSPLAN – Pulse & Power // Friluftsliv, Idrett og Trening

Møre folkehøgskule – skuleåret 2027/2028

(I tråd med ny folkehøgskulelov og forskrift)

1. Kursbeskriving

Pulse & Power // Friluftsliv, Idrett og Trening er eit heilårskurs for ungdom i alderen 18–20 år som ønskjer eit aktivt år med variert idrett, styrketrening og friluftsliv – med eit konkret, personleg mål i siktet og eit felles avslutningsmål å krysse saman.

På Pulse & Power trenar du mot noko. Tidleg i skuleåret set kvar elev sitt eige mål – eit Hyrox-løp, ein halvmaraton, ein styrketest eller eit anna målbart mål. Samstundes jobbar heile linja mot det same felles avslutningsmålet: eit Hyrox-løp de gjennomfører saman. Det individuelle målet er ditt. Hyrox-løpet er lagets.

Undervisninga kombinerer styrketrening, kondisjon, friluftsliv og lagaktivitetar – forankra i Sunnmørsalpane som nærmaste treningsarena. Skuleåret avsluttar med ein studietur til Thailand der kroppen og samhaldet blir sett på prøve i eit heilt nytt klima.

Du treng ikkje vere i toppform når du kjem. Du treng berre vere villig til å jobbe – og nysgjerrig på kva du kan bli.

2. Formål – forankring i ny folkehøgskulelov (2025)

Kursplanen er utvikla i samsvar med formålsføresegna i ny folkehøgskulelov (2025) og tilhøyrande forskrift. Lova legg vekt på at folkehøgskular skal:

- fremje allmenndanning og utvikling av heile mennesket
- styrkje demokratiforståing, medverknad og sosialt ansvar
- bidra til personleg vekst, identitetsutvikling og danning
- gjere internatet til ein integrert læringsarena
- skape kunnskap og engasjement om berekraft og helse

I tråd med dette har Pulse & Power desse formåla:

- gi elevane erfaring med målretta, variert trening som fremjar helse og meistring
 - utvikle gode vanar knytt til kosthald, søvn, kvile og restitusjon
 - styrkje samarbeidsevne, fellesskap og evna til å motivere og bli motivert
 - gi refleksjon og innsikt i korleis idrett og reiseliv påverkar klima, kultur og samfunn
 - gjere elevane i stand til å skape ein aktiv og berekraftig livsstil også etter folkehøgskuleåret
-

3. Læringsmål

a) Trening og fysisk aktivitet

Eleven skal:

- setje seg eit personleg, målbart treningsmål og jobbe systematisk mot det gjennom heile skuleåret
- gjennomføre eit felles Hyrox-løp saman med linja mot slutten av skuleåret
- forstå grunnleggjande treningslære (styrke, kondisjon, funksjonell trening, teknikk, kvile)
- kunne lage ein enkel og realistisk treningsplan for seg sjølv
- lære å gjennomføre trening trygt og med rett teknikk
- forstå samanhengen mellom trening, kosthald, søvn og restitusjon

b) Friluftsliv og uteaktivitet

Eleven skal:

- delta aktivt i uteaktivitetar i Sunnmørsalpane og kystnaturen gjennom heile skuleåret
- gjennomføre turar og aktivitetar som krev planlegging, samarbeid og fysisk innsats
- forstå naturen som helsefremjande arena og treningsarena

c) Sosiale og mentale ferdigheiter

Eleven skal:

- utvikle evna til å motivere andre og ta imot motivasjon
- styrkje eigen tryggleik, sjølvtilitt og evne til å gi konstruktive tilbakemeldingar
- forstå samanhengen mellom fysisk og psykisk helse
- øve på å gjennomføre noko frå mål til mållinje – saman

d) Reise, kultur og berekraft

Eleven skal:

- få innsikt i kultur, natur og kvardagsliv i Thailand
- reflektere rundt berekraftig reiseliv, kultur møte og ansvarleg turisme
- forstå kost- og helseperspektiv i ein global kontekst

4. Innhald i kurset

HYROX & PERSONLEG MÅL // Tren mot noko konkret

Kvar elev set sitt personlege mål tidleg i skuleåret. Heile linja jobbar samstundes mot eit felles avslutningsmål: eit Hyrox-løp de gjennomfører saman.

Moglege individuelle mål:

- Hyrox – funksjonelt styrkeløp i standard format
- Halvmaraton – 13,1 km på personleg tid
- Styrketest – målbar framgang i øvingar eleven vel sjølv
- Anna konkret, målbart mål i samråd med lærar

Gjennom MÅLDAGEN midt i skuleåret presenterer kvar elev sitt mål, framgang og plan for resten av linja. De diskuterer, justerer og heiar på kvarandre.

Du konkurrerer først og fremst mot deg sjølv. Men du heiar alltid på laget.

TRAIN // Bygg ein kropp som fungerer

Vi trenar variert og systematisk med progresjon, plan og formål:

- styrketrening med rett teknikk frå dag éin
- kondisjon, intervall og uthaldsarbeid
- funksjonell trening og mobilitet
- ballspel og lagaktivitetar
- søvn, kosthald og restitusjon som del av treninga
- enkel treningslære – forstå kvifor du gjer det du gjer

Du skal ikkje berre bli sterkare. Du skal forstå korleis du held deg sterk.

OUTDOOR // Sunnmørsalpane er treningsarena

Vi bur midt i eit av Noregs råaste fjelllandskap – og bruker det aktivt:

- fjellturar og topp trening i variert terreng
- kystliv, kajakk og sjøaktivitetar
- overnatting ute og turplanlegging
- orientering og grunnleggjande beredskap på tur

Naturen utfordrar kroppen annleis enn eit treningsstudio. Det er ein del av poenget.

FUEL // Mat som prestasjon

Trening utan rett mat er som å køyre bil utan drivstoff:

- mat som støttar trening og restitusjon
- enkel og god kvardagsmat du lagar sjølv
- matbudsjett og planlegging
- turmat og mat på bål
- kosthald sett i samanheng med søvn og kvile

Du skal ikkje bli ernæringsfysiolog. Men du skal vite kva du puttar i deg – og kvifor det spør.

TOGETHER // Lag som løftar kvarandre

Hyrox-kulturen er ikkje løpet. Det er kulturen rundt det. Folk heiar på kvarandre. Ingen gir opp når dei andre ser på.

- motivere og bli motivert
- gi og ta imot tilbakemeldingar
- fair play og respekt på og utanfor banen
- ansvar for fellesskapet i internatet
- gjennomføre noko saman – frå første økt til siste løp

Dei beste prestasjonane skjer i fellesskap.

PULSE & POWER CHALLENGES

Nokre gonger legg vi bort den vanlege timeplanen og gir linja ei samla utfordring:

- THE TEST – måledag for styrke, kondisjon og teknikk; samanlikning med same test tidleg i året
- THE OUTDOOR WEEK – ei veke der Sunnmørsalpane er einaste treningsarena (fjellturar, kajakk, overnatting ute)
- MÅLDAGEN – kvar elev presenterer personleg mål og framdrift for heile linja

Her finst det ikkje alltid ein fasit. Men det finst alltid ei mållinje.

ESCAPE MØRE – felles utanlandstur

Ei veke i november saman med heile skulen:

- fokus på fellesskap, aktivitetar og relasjonsbygging
- temakvelder og kulturinnblikk
- refleksjon om berekraft og reisevanar

STUDIETUR TIL THAILAND (3–4 veker)

Thailand – Krabi og øyane i området. Studieturen er ikkje ferie. Det er siste del av treningsåret.

Når du trenar i 32 grader og 90 prosent luftfukt, oppdagar du noko nytt om kva du faktisk toler.

Innhaldet kan omfatte:

- treningsøkter og aktivitetar på stranda og i naturen
- klatring på kalksteinsveggane langs kysten
- snorkling, kajakk og sjøaktivitetar
- PADI dykkarkurs
- kulturmøte: mat, marknader, religiøse stader, lokalt kvardagsliv
- besøk hos lokale aktørar som driv aktivitet, trening eller helsearbeid
- refleksjon rundt berekraft, turisme og ansvarleg reising
- fellesskapsoppdrag der de planlegg og gjennomfører saman

To til tre veker. Ein tur som viser deg kva du er laga av.

5. Pedagogiske prinsipp

Undervisninga byggjer på dei pedagogiske føringane i lov og forskrift:

- Erfaringslæring: Elevane lærer gjennom aktivitet, refleksjon og dialog – ikkje tradisjonell teoriundervisning.
- Målretta progresjon: Kvar elev har eit personleg mål og ein plan. Undervisninga er organisert rundt det.
- Inkludering: Tilbodet er lågterskel, med rom for ulik fysisk kapasitet, erfaring og motivasjon.

- Elevmedverknad: Elevane påverkar val av aktivitetar, personlege mål og delar av treningsopplegget.
 - Heile mennesket: Kurset koplar trening med mental helse, kosthald, kvile og fellesskap.
 - Internatet som læringsarena: Fellesmåltid, dugnader, miljøarbeid og sosiale aktivitetar er del av opplæringa.
-

6. Organisering av skuleåret

Omfang

- Skuleår: ca. 33 veker
- Linjefag/aktivitetar: 18–25 timar per veke
- Fellesfag/valfag/internatliv: 5–10 timar per veke
- Escape Møre: 1 veke
- Thailand: 3–4 veker mellom vinter- og påskeferie

Vekestruktur (døme)

- Måndag: felles treningsøkt + fagleg tema (treningslære, mål, ernæring)
 - Tysdag: naturdag / friluft / tur etter nivå og årstid
 - Onsdag: ballspel eller styrketrening + elevprosjekt / MÅLDAGEN-arbeid
 - Torsdag: kondisjon + temakveld (mat, helse, mental trening, berekraft)
 - Fredag: fellesfag, internatoppgåver, avslutning av veka
-

7. Berekraft og samfunnsansvar

I tråd med krava i lov og forskrift, og skulen sitt strategiske fokus på FN sine berekraftsmål, arbeider Pulse & Power særleg med:

- Mål 3: God helse (fysisk og psykisk helse, aktivitet, kosthald, kvile)
- Mål 4: Utdanning for alle (allmenndanning, livsmestring, praktiske ferdigheiter)
- Mål 10: Mindre ulikskap (global forståing, særleg på studietur)
- Mål 12: Ansvarleg forbruk og produksjon (mat, utstyr, reisevanar)

Berekraft er integrert i:

- matlaging og kosthald
 - aktivitetsval og naturbruk
 - trening som gjer at ein kan leve meir aktivt og miljøvenleg i kvardagen
 - samtalar om reise, klima, kultur og etikk på studietur
-

8. Vurdering og dokumentasjon

Vurdering (i tråd med forskrift)

- Løpande munnleg tilbakemelding på aktivitet, innsats og mål
- Individuelle samtalar om personleg mål, framgang og trivsel
- Refleksjon etter treningsøktar, turar, utfordringar og studietur
- MÅLDAGEN som formalisert halvvegs-check-in

Det blir ikkje gjeve karakterar.

Dokumentasjon

- Oppmøte og deltaking registrerast
 - Elevane får attest ved fullført kurs i tråd med forskriftskrav
 - Gjennomføring av personleg mål og Hyrox-løpet kan merkast på attesten
-

9. Krav til deltaking

For å få fullført kurs:

- aktiv deltaking i trening, aktivitetar og turar
 - sette og jobbe mot eit personleg mål gjennom heile skuleåret
 - deltaking på Escape Møre og studieturen til Thailand (ev. godkjent alternativ)
 - bidrag til eit inkluderande og positivt treningsmiljø
 - deltaking i internativ, dugnader og felles oppgåver
-

10. Tilrettelegging

Kurset gir rom for tilpasningar innanfor forsvarlege rammer:

- alternative økter ved skade eller sjukdom
- tilpassa intensitet, progresjon og individuelle mål
- individuelle helsesamtalar og justeringar av treningsmål
- omsyn til kost, søvn og kvilebehov der det er mogleg

Målet er at alle elevar skal oppleve meistring, framgang og fellesskap – uavhengig av utgangsnivå.

11. Risiko- og tryggleiksarbeid

- Det blir gjennomført risikovurderingar for alle aktivitetar (trening, turar, vattenaktivitetar, studietur).
- Personale skal ha kompetanse i førstehjelp, idrettsskadar og naturtryggleik.
- Tydelege tryggleiksreglar for treningsrom, utstyr og turaktivitetar blir gjennomgått med elevar.
- Skulen har beredskapsplanar for uhell, skadar og situasjonar på reise.

