

Ungdomsskolen

SKANDERBORG KOMMUNE

**SKOLEPAKKER
2016 - 2017**



KURSUSFORLØB FOR OVERBYGNINGSELEVER OG MEDARBEJDERE

INDOOR OUTDOOR ACTIVITIES

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	3
EN DAG PÅ VANDET	4
EN DAG PÅ MOUNTAINBIKE	5
EN DAG PÅ KLATREVÆGGEN	6
EN AKTIVITETSDAG MED KLATRING, YOGA OG CROSSFIT	7
EN DAG MED TEAMBUILDING	8
GPS SKATTEJAGT	9
EN DAG I "LUFTEN"	10
FØRSTEHJÆLP FOR 7.- 9. KLASSE	11
KAJAKTUR MED MULIGHED FOR OVERNATNING I DET FRI	12
CROSSFIT	13
GREJBANKEN	14
BASIS-KANOKURSUS FOR MEDARBEJDERE	15
KAJAKKURSUS FOR MEDARBEJDERE	16
YOGAKURSUS FOR MEDARBEJDERE	17
FINLANDSVEJ 5	18



Michael Stevens
Afdelingsleder
michael.stevens@skanderborg.dk
Tlf.: 87 94 87 97 / 40 14 69 40



Palle Sanderhoff
Underviser
palle.sanderhoff@skanderborg.dk
Tlf.: 23 28 25 58



Henning Suhr
Underviser



Steve Burnett
Underviser



Henrik Jerner
Underviser



Hasse Birkmose
Underviser

FORORD

1005 elever i kajakerne, 475 elever til teambuilding, 325 elever på mountainbike, 175 elever til GPS-løb, 240 elever på klatrevæggen og 420 elever på første-hjælpskursus. I alt 2640 elever fra 7., 8. og 9. klasserne i Skanderborg Kommune har deltaget i ungdomsskolens skolepakker i skoleåret 2015/16, og det resultat kombineret med de mange positive tilbagemeldinger er vi mægtig stolte af!

Skolepakkerne er Skanderborg Ungdomsskoles helt konkrete bidrag til den åbne skole, og tilbuddet sigter fortsat på at være udfordrende og i bredeste forstand kompetenceudviklende for den enkelte elev og samtidig fremmende for det sociale fællesskab i klassen.

Skolepakkerne er målrettede klasser med op til 28 elever på 7. - 9. årgang, og ungdomsskolen stiller hver gang med undervisere, undervisningsmateriale og udstyr. Skolernes udgift er således begrænset til transport til/fra undervisningsstedet og forplejning under aktiviteten. Skolerne skal herudover stille med minimum én lærer, som er til stede under hele aktiviteten.

Hæftet beskriver også tilbud som ikke er knyttet til bestemte klassetrin – kurser for medarbejdere samt muligheden for at benytte ungdomsskolens grejbank og værksteder på Finlandsvej 5.

Vi ser frem til endnu et skoleår med virkelighedsnær og motiverende undervisning i autentiske læringsmiljøer.

Med venlig hilsen
Skanderborg Ungdomsskole



EN DAG PÅ VANDET

Beskrivelse

Eleverne starter med en intro til sejlads i kajak, sikkerhed på vandet, ro- og padleteknikker samt makkerredninger med mere. Efter fælles intro sejler vi sammen på en mindre tur. Midt på dagen går vi i land og spiser vores medbragte madpakker.

Ungdomsskolens instruktører står for alt i forhold til udstyr og afvikling af aktiviteten – dog skal klassens lærer(e) deltage i aktiviteten.

Aktiviteten tilbydes i perioden:

- fra 8. august 2016 frem til efterårsferien og igen
- fra 1. maj 2017 frem til sommerferien

Aktiviteten afvikles om mandagen og torsdagen.

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter ca. kl. 14.00.

Aktiviteten kan afvikles fra en af følgende destinationer:

- Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg
- Sønder Ege, Sønder Egevej, 8680 Ry

Undervisere

Ungdomsskolens kajak- og kanoinstruktører der er uddannet inden for de gældende regler i forhold til sejlads med skoleelever.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff.
Se kontaktnfo forrest i folderen.

Natur- og udeliv

Eleverne skal arbejde med idrætsaktiviteter i det fri, både på land samt i og på vand.

Med udgangspunkt i elevernes kendskab til aktiviteter i uderummet skal de arbejde med at udvikle og planlægge aktiviteter i det fri.

Eleverne skal arbejde med at beherske forskellige teknikker i idrætsaktiviteter i udelivet, fx åretag.

Eleverne skal som led i dette arbejde vurdere kvaliteter og gevinster ved at dyrke idræt i det fri.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet og oplever glæde ved fysisk aktivitet i det fri.

Læseplan for faget idræt, 4. trinforløb for 8.-9. klassetrin.

EN DAG PÅ MOUNTAINBIKE

Beskrivelse

Eleverne starter med en intro til grundlæggende mountainbiketeknikker, inden de sendes ud på en tur i skoven.

Der er flere muligheder for afvikling af løbet. Der kan både køres efter en rute, et kort eller eleverne kan understyres med en GPS. Ungdomsskolens instruktører står for det praktiske i forhold til afvikling og forberedelse. Dog skal klassens lærer(e) deltage på turen.

Ungdomsskolen medbringer mountainbikes og hjelme til alle.

Aktiviteten tilbydes i perioden:

- fra 8. august 2016 og frem til december og igen
- fra 1. marts 2017 frem til sommerferien

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter ca. kl. 13.00.

Aktiviteten afvikles med start fra Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg.

Fælles Mål – idræt

Læseplan for faget idræt, 4. trinforløb for 8.-9. klassetrin: „Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet og oplever glæde ved fysisk aktivitet i det fri.“

Undervisere

Ungdomsskolens mountainbikeinstruktører og en hjælpeunderviser.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff.
Se kontaktnfo forrest i folderen.



EN DAG PÅ KLATREVÆGGEN

Beskrivelse

Eleverne får mulighed for at udfordre sig selv på Ungdomsskolens klatre- og bouldervæg. Væggen er bygget op, så der er forskellige sværhedsgrader.

Eleverne bliver, inden de går i gang, introduceret til enkelte klatreteknikker samt sikkerhed i forbindelse med aktiviteten.

Ungdomsskolens instruktører står for alt i forhold til udstyr og afvikling – dog skal klassens lærer(e) være til stede under aktiviteten.

Aktiviteten tilbydes hele skoleåret

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter ca. kl. 12.00.

Aktiviteten afvikles ved Skanderborg Ungdomsskoles Grejbank, Finlandsvej 5, 8660 Skanderborg.

Underviser

Palle Sanderhoff.

Antal deltagende elever

Der kan max. være 15 elever på klatrevæggen af gangen. Aktiviteten kan laves som en dagsaktivitet for en hel klasse, hvis denne deles op i to grupper. I dette tilfælde vil klassens egen lærer(e) selv skulle stå for den anden aktivitet. Dette kunne fx være en tur på vores mountainbikes eller et par timer med crossfit træning.

Eleverne må forvente at skulle vente på hinanden noget af tiden, da de ikke alle kan være i gang på samme tid.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff. *Se kontakinfo forrest i folderen.*

EN AKTIVITETSDAG MED KLATRING, YOGA OG CROSSFIT

Beskrivelse

Klassen deles op i tre grupper, som roterer mellem de tre aktiviteter.

Klatring

Eleverne får mulighed for at udfordre sig selv på Ungdomsskolens klatre- og bouldervæg. Væggen er bygget op, så der er forskellige sværhedsgrader.

Eleverne bliver, inden de går i gang, introduceret til enkelte klatreteknikker samt sikkerhed i forbindelse med aktiviteten.

Yoga

I Teen Yoga arbejder vi ud fra en legende tilgang, hvor vi laver parøvelser, sjove alderssvarende lege og en masse spændende yogaaktiviteter. Derudover arbejder

vi også med mindfulness, meditation og åndedræts-teknikker.

Undervisningen har blandt andet til formål at styrke fællesskabet og udvikle de sociale relationer. Desuden får de unge konkrete redskaber til at øge koncentrationen samt at finde ro i egen krop.

Crossfit

Crossfit bruger ingen fitnessmaskiner men handler om at bruge kroppen så funktionelt som muligt. Konceptet bygger på cirkeltræning – flere øvelser ad gangen, der optimalt kombinerer styrke, kredsløbs- og mobilitets-træning.

Ungdomsskolen har indrettet et crossfit område med kettlebells, wallballs, sjippetove, traktordæk med warhammers og meget, meget mere.

Aktiviteten tilbydes i perioden:

fra 8. august 2016 og frem til sommerferien 2017.

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter kl. 14.00.

Aktiviteten afholdes i Skanderborg Ungdomsskoles aktivitetslokaler på Finlandsvej 5, 8660 Skanderborg.

Undervisere

Ungdomsskolen stiller med undervisere til klatring og yoga. Klassens egen lærer bemander selv crossfit eller en anden tredje aktivitet efter eget valg.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens.

Se kontakinfo forrest i folderen.



EN DAG MED TEAMBUILDING

Beskrivelse

En dag med mange forskellige aktiviteter og samarbejdsøvelser ude i det fri.

Vi deler klassen op i et par grupper, som efterfølgende skal samarbejde om at løse en lang række forskellige opgaver, der udfordrer de unge på mange forskellige måder.

Dagen tilrettelægges efter samtale med klassens lærer.

På dagen tænder vi et bål, og klassen opfordres til at medbringe mad, som kan tilberedes over bålet som en fælles aktivitet.

Aktiviteten tilbydes i perioden:

- fra 8. august 2016 frem til december og igen
- fra 1. marts 2017 og frem til sommerferien

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter ca. kl. 13.00.

Aktiviteten kan afvikles fra en af følgende destinationer:

- Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660
- Skanderborg Sønder Ege, Sønder Egevej, 8680 Ry

Undervisere

Ungdomsskolen stiller med en underviser.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff.

Se kontaktnfo forrest i folderen.



GPS SKATTEJAGT

Beskrivelse

Eleverne starter med en intro til GPS'en, inden de skal ud på GPS skattejagt.

Ungdomsskolen har lavet en rute på ca. 4 km. rundt i Dyrehaven. Der er her mulighed for nogle gode og anderledes idrætstimer.

Ungdomsskolen leverer alt udstyr til aktiviteten.

Det forventes, at klassens lærer(e) deltager i aktiviteten.

Aktiviteten tilbydes i perioden:

- fra 8. august 2016 frem til 1. december og igen
- fra 1. marts 2017 frem til sommerferien

Mødetidspunkt kl. 9.00.

Aktiviteten slutter ca. kl. 12.00.

Aktiviteten afvikles med start fra Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg.

Fælles Mål - idræt

Læseplan for faget idræt, 4. trinforløb for 8.-9. klassestrin: „Undervisningen skal bidrage til, at eleverne opnår et bredt kendskab til de udfoldelsesmuligheder, der er i uderummet og oplever glæde ved fysisk aktivitet i det fri.“

Undervisere

Ungdomsskolens GPS-instruktør.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff.
Se kontaktnfo forrest i folderen.



Aktiviteten tilbydes I perioden:

fra mandag d. 8. august 2016 og frem til sommerferien 2017.

Aktiviteten afvikles primært om mandagen med mulighed for at afvikle på enkelte andre ugedage efter forespørgsel.

Start kl. 08.30/09.00.
Slut kl. 14.00.

Undervisningen foregår på Finlandsvej 5, 8660 Skanderborg.

Max. elevtal: 28.

Produktet

Der produceres en radioudsendelse, som efterfølgende kan høres på nettet – live on demand. Desuden har skolen efterfølgende muligheden for at låne et kompakt radiostudie, der kan benyttes på egen skole i undervisningen, til temauger, skolearrangementer mm. Udlånsperiode: 14 dage. Dette bestilles særskilt ved personlig kontakt.

Undervisere

Radiofaglig underviser, Henrik Jerner, med 28 års radio-erfaring fra DR. Har bl.a. været ansvarlig for DR's undervisning af teknik-elever. Henrik har også selv bygget Ungdomsskolens radiostudie.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens.
Se kontakinfo forrest i folderen.

Medieproduktion - Radio

Kompetenceområdet medieproduktion omfatter fem færdigheds- og vidensområder:

Produktionsproces omhandler elevernes arbejde med at skabe enkeltstående og multimodale medieudtryk.

Multimodale virkemidler fokuserer på elevernes arbejde med at skabe varierede og personlige medieudtryk.

Kommunikation er centreret omkring elevernes evne til at mediere et budskab i forhold til en defineret målgruppe.

Medieadfærd fokuserer på elevernes mediebrug i henhold til gældende jura og etik.
Udstyrsbetjening fokuserer på elevernes anvendelse af udstyr til at optage, redigere og dele medieudtryk.

Produktionsproces Eleverne skal producere og tilrettelægge deres egne medieudtryk med brug af billeder, grafik, tekst og lyd.

*Undervisningen sigter mod, at eleverne kan gennemføre en målrettet medieproduktion fra idé til publicering.
Eleverne skal udvikle kendskab til de udvalgte medieudtryks potentiale og begrænsninger.
Arbejdet skal munde ud i medieproduktioner i flere mediegener. Dette kan eksempelvis være en podcast eller en projektpræsentation
Læseplan for medieundervisningen, trinforløb for 7./8./9. klasse.*



FØRSTEHJÆLP FOR 7.- 9. KLASSE

SKANDERBORG UNGDOMSSKOLE TILBYDER ALLE 7.-9. KLASSE ET 3 TIMERS KURSUS I FØRSTEHJÆLP

Kursusbeskrivelse

- HLR (hjerte-lunge-redning)- øvelser på dukker
- Brug af hjertestarter – sammen med HLR
- Livreddende førstehjælp med de fire hovedpunkter
- Småskader, forbrændninger og kuldepåvirkninger
- Brud og forstuvninger – praktiske forbindingsøvelser

Varighed

3 timer (4 lektioner) – almindeligvis formiddags eller eftermiddagsmoduler.

Den endelige aftale laves med underviseren.

Kurset tilbydes hele skoleåret.

Bevis

Det er ikke et officielt kursus, men deltagerne får et diplom for deltagelse.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens.
Se kontakinfo forrest i folderen.

Førstehjælp

Eleverne skal lære, hvilken type hjælp der er brug, hvis den tilskadekomne er i livsfare. Herunder skal eleverne lære teknikker til at foretage hjertelungeredning og forebyggelse af choktilfælde.

Eleverne skal også lære teknikker til at stoppe livstruende blødninger.

Læseplan for emnet færdselslære, 3. trinforløb for 7.-9. klassetrin.



KAJAKTUR MED MULIGHED FOR OVERNATNING I DET FRI

Beskrivelse

Afvikling af turen sker i samarbejde med klassens lærere og forældreråd.

Eleverne starter med en intro til sejlads i kajak, sikkerhed på vandet, ro- og padleteknikker samt makker-redninger med mere. Herefter sejler klassen mod teltpladsen.

Ungdomsskolens instruktører deltager kun i sejlaktiviteten den første dag.

Når vi ankommer til teltpladsen, er det klassens lærere og forældrerådet, som overtager ansvaret for turen.

I Ungdomsskolens grejbank er der bl.a. mulighed for at låne udstyr til aktiviteter, madlavning, lavvuer til overnatning og evt. mountainbikes til hjemtransporten dagen efter.

Ungdomsskolen står for alt det praktiske omkring afviklingen af vandaktiviteten. Vi medbringer redningsveste, kajaker med mere.

Tidsplan m.m.

Aktiviteten tilbydes:

- fra 8. august 2016 frem til efterårsferien og
- fra 1. maj 2017 frem til sommerferien

Aktiviteten kan starte ved en af følgende destinationer:

- Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg
- Sønder Ege, Sønder Egevej, 8680 Ry

Mulige overnatningsmuligheder:

- teltpladsen ved Alling vest eller
- shelterne ved Tåning å

Fælles Mål – idræt

Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassestrin): „Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsk aktiviteter på land og i vand.“

Undervisere

Ungdomsskolens kajakinstruktører der er uddannet inden for de gældende regler i forhold til sejlads med skoleelever.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff. *Se kontakinfo forrest i folderen.*

CROSSFIT

– LOKALEUDLÅN

Beskrivelse

Crossfit bruger ingen fitnessmaskiner men handler om at bruge kroppen så funktionelt som muligt.

Konceptet bygger på cirkeltræning – flere øvelser af gangen, der optimalt kombinerer styrke, kredsløbs- og mobilitets-træning.

En træning – W.O.D. (workout of the day) er sammensat af flere forskellige øvelser med høj intensitet.

Ungdomsskolen har indrettet fabriksbygningerne på Finlandsvej med kettlebells, wallballs, sjippetove, traktordæk med warhammers og meget, meget mere og tilbyder en anderledes og spændende ramme for idrætsundervisningen eller aktivitetsdage.

Aktiviteten tilbydes

Det er muligt at låne lokalet på alle ugedage i hele skoleåret til enten hele fagdage eller i moduler af fx 2/3/4 lektioner.

Udlån af Crossfit kan efter aftale kombineres med fx brug af Ungdomsskolens klatrevæg med tilhørende instruktør, således at eleverne roterer i stationer.

Undervisere

Undervisningen varetages af skolernes egne lærere/instruktører.

Tilmelding

Henvendelse til Michael Stevens. *Se kontakinfo forrest i folderen.*

Fysisk træning

Elevernes skal have kendskab til træningsprincipper og varierede træningsformer, fx opvarmning, intervaltræning, udholdenhedstræning og styrkelse af specifikke muskelgrupper.

Eleverne skal arbejde med træning af kroppens muskler, kredsløb, smidighed, styrke og udholdenhed.

Eleverne skal med deres viden om de store muskelgruppers funktioner og basisidræts teori kunne udvælge og praktisere øvelser og instruere andre i at træne bestemte muskler.

Eleverne skal arbejde med måling og træning af kondition. Dette arbejde kan med fordel sættes ind i en større træningsforståelse.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne bliver i stand til at sætte specifikke træningsmål efter egne behov, og eleverne kan i den sammenhæng lære at inddrage digitale medier i forbindelse med analyse og i måling af fysisk aktivitet. Endelig skal eleverne kunne formidle deres viden om målorienteret træning og instruere andre i varierede fysiske aktiviteter.

Læseplan for faget idræt, 4. trinforløb for 8.-9. klassestrin.



GREJBANKEN

I Ungdomsskolens grejbank har I mulighed for at leje udstyr til mange forskellige aktiviteter særligt med fokus på friluftsliv.

På grejbankens hjemmeside kan I se alt det udstyr, Ungdomsskolen råder over, samt priser på leje af udstyret.

Grejbanken råder bl.a. over:

- Kajakker
- Kanoer
- Mountainbikes
- Telte
- Båludstyr
- GPS'er
- Snittekasse
- Huggekasse
- Mostresser og meget mere

Alle institutioner og foreninger i Skanderborg Kommune har mulighed for at gøre brug af grejbanken.

Vi hjælper gerne med forslag til ture og aktiviteter.

Bestilling af grej

Kontakt

Grejbanksbestyrer
Palle Sanderhoff på tlf. 23 28 25 58 eller
mail: palle.sanderhoff@skanderborg.dk

Grejbankens hjemmeside

www.grejbanken-skanderborg.dk

Ungdomsskolens grejbank er en del af Friluftets Rådets grejbanksnetværk.



Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

BASIS-KANOKURSUS FOR MEDARBEJDERE

Beskrivelse

Hvis en skole i Skanderborg Kommune ønsker at afvikle kanoaktiviteter med skolens elever, skal skolen leve op til søfartsstyrelsens regler på området – herunder udarbejde sikkerhedsinstruks.

Ungdomsskolens ledelse har **herudover** besluttet, at ungdomsskolens medarbejdere skal gennemføre et basis-kanokursus for at have den fornødne baggrund for at afvikle kanoaktiviteter med ungdomsskolens elever på udvalgte sø- og åstrækninger i Skanderborg kommune.

Den enkelte skoleledelse i Skanderborg Kommune kan på samme vis beslutte, at basis-kanokurset skal danne baggrund for sejlads med skolens elever.

Kursusindhold

På kurset informerer vi om de gældende regler og giver inspiration til, hvordan I kommer godt i gang med arbejdet hjemme i jeres egen organisation.

Kurset kommer bl.a. omkring:

- sikkerhed på vandet
- sejlads i beskyttet farvand
- sejlteknikker og
- inspiration til kanoundervisning af børn og unge

På kurset gennemgås endvidere hæftet „Endags sikkerhedskursus i kano eller kajak“, som er udgivet af Ungdomsringen. Hæftet kan frit hentes på Ungdomsringens hjemmeside www.ungdomsringen.dk

Underviser

Palle Sanderhoff.

Tidsplan

Basis-kanokurset afholdes tirsdag den 30. august 2016 fra kl. 9.00-15.00.

Kurset afholdes ved Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg.

Pris

750 kr.

Der optages maksimalt 12 kursister.

Tilmelding og spørgsmål

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff. Se kontakinfo forrest i folderen.



KAJAKKURSUS FOR MEDARBEJDERE

Beskrivelse

Hvis en skole i Skanderborg Kommune ønsker at afvikle kajaksejls med skolens elever, skal skolen leve op til søfartsstyrelsens regler på området – herunder udarbejde sikkerhedsinstruks.

Ungdomsskolens ledelse har **herudover** besluttet, at ungdomsskolens medarbejdere skal gennemføre følgende to kajakkurser for at have den fornødne baggrund for at afvikle kajaksejls med ungdomsskolens elever:

- Dansk Kano og Kajak Forbunds roerniveau 2 (EPP 2)
- Dansk Kano og Kajak Forbunds havkajakinstruktør 2

Den enkelte skoleledelse i Skanderborg kommune kan på samme vis beslutte, at ovennævnte kajakkurser skal danne baggrund for kajaksejls med skolens elever.

Kursusindhold

Ungdomsskolens kajakkursus giver færdigheder, som gør kursisterne i stand til at kunne gå til eksamen i Dansk Kano og Kajak Forbunds roerniveau 2 (EPP 2) på den sidste kursusdag.

Kurset har fokus på den enkelte kajakroers egne færdigheder i forhold til at kunne begå sig sikkert på vandet i en kajak.

Det er vores anbefaling, at man efter bestået EPP2 samt erhvervelse af en del sejlerfaring uddanner sig til havkajakinstruktør 2, inden man påtager sig ansvaret for kajaksejls med børn og unge.

Ungdomsskolen vil senere tilbyde et kajakkursus som forberedelse til havkajakinstruktør 2.

Underviser

Palle Sanderhoff.

Tidsplan

Kurset strækker sig over følgende dage:

- tirsdag d. 23. august 2016 kl. 8 - 16
 - tirsdag d. 6. september 2016 kl. 8 - 16
- Eksamen sidst på dagen.

Kurset afholdes ved Skanderborg Søbad, Dyrehaven 9, 8660 Skanderborg.

Pris

1000 kr. som bl.a. dækker oprettelse i EPP systemet. Der optages maksimalt 8 kursister.

Tilmelding og spørgsmål

Henvendelse til Michael Stevens eller Palle Sanderhoff. *Se kontakinfo forrest i folderen.*

YOGAKURSUS FOR MEDARBEJDERE

Beskrivelse

Kurset er for dig, som har interesse i at anvende yoga i det pædagogiske arbejde.

Du vil på kurset få en kortere grundlæggende teoretisk viden om yoga for børn og unge.

På workshoppen får du indblik i, hvordan du kan anvende små „yogapauser“ i løbet af en skoledag. Pauser der kan være med til at forbedre indlæringssevnen, skabe energi, få strækket ryggen eller evt. berolige nerver før eksamen.

Gennem yogaen lærer unge forskellige værktøjer, som er medvirkende til at fokusere på indre ro, sætte tempoet ned og lukke af for ydre stimuli.

Kursusindhold

Indholdet af undervisningen på dagen bliver tilrettelagt efter, hvilken målgruppe du/I arbejder med.

Underviser

Yogainstruktør Stine Holm Rosborg.

Tidsplan m.m.

Kurset afholdes tirsdag d. 27. september 2016 fra kl. 9.00-14.00.

Undervisningssted: Finlandsvej 5, 8660 Skanderborg.

Der optages max. 15 kursister
Deltagelse i kurset er **gratis**.

Tilmelding og spørgsmål

Henvendelse til Michael Stevens. *Se kontakinfo forrest i folderen.*



FINLANDSVEJ 5

Skanderborg Ungdomsskoles Makerspace.

Et makerspace kan forenklet defineres som et fysisk rum, hvor mennesker mødes og skaber i fællesskab, uanset de individuelle kompetencemæssige udgangspunkter i forhold til det der skabes. Alle bidrager med det de kan. Eksperter sammen med novicer og fagfolk sammen med brugere. Makerkulturen indeholder samtidig en læringstilgang, der understøtter kritisk tænkning, problemløsning, kreativitet, innovation, kommunikation og ikke mindst samarbejde.

Den 1. august 2016 slår vi dørene op til fremtidens dynamiske og kreative åben-skole-plattform, hvor elever, borgere og virksomheder mødes og lærer nyt i foretagssomme fællesskaber på tværs af uddannelse, faglighed og kultur.

I den almindelige skoletid inviteres folkeskolernes 7.-10. klasser indenfor til varieret og anvendelsesorienteret undervisning fx skolepakker og udarbejdelse af projekt-opgaver.

Efter skoletid anvendes faciliteterne af ungdomsskolens fritidsundervisning og andre fællesskaber fx institutioner og foreninger.

På ungdomsskolens makerspace mødes også frivillige aktører, der foruden at arbejde med egne produkter vil være samskabende om et motiverende undervisningsmiljø med fokus på konkret og livsnær undervisning samt ønsket om at nå elevforskelligheder via variation i udfordringen.

Kontakt ungdomsskolen og hør mere om dine muligheder:

- Træ
- Metal
- Design
- Musik
- CrossFit
- Grejbank
- Klatrevæg
- Byggeværksted
- Fablab
- Radiostudie
- Café
- Ungdomshus
- Startups

DESIGN
CREATE
AND HAVE FUN

INDOOR OUTDOOR ACTIVITIES



Skanderborg Ungdomsskole
Højvangen 6
8660 Skanderborg

Tlf: 87 94 87 94
ungdomsskolen@skanderborg.dk
www.skanderborg-ungdomsskole.dk