



VIBORG
UNGDOMSSKOLE



INSPIRATIONSKATALOG 2023/2024

DEN ÅBNE SKOLE

SAMARBEJDE MELLEM UNGDOMSSKOLEN OG SKOLERNE I VIBORG KOMMUNE

Kære lærere og ledere på Viborg Kommunes skoler

Vi glæder os til at præsentere jer for en bred palet af aktiviteter, forløb og dage, der alle har til formål at bidrage til tankerne og ambitionerne omkring den åbne skole.

Skoleåret 23/24 bliver tiende år, vi i samarbejde med jer giver børn og unge mulighed for at udvikle sig fagligt, personligt og socialt i gode fællesskaber.

Børn og unge skal have lys i øjnene og mestre eget liv. Den vision er vi fælles om, og derfor forsøger vi hvert år at møde børn og unge i meningsgivende, udviklende og lærerige aktiviteter, der kan være med til at underbygge og supplere den læring, der foregår hver eneste dag på alle vores skoler.

Vi er optaget af, at formål og indhold fremgår tydeligt i de beskrivelser, vi præsenterer her i kataloget, så I som samarbejdspartnere konkret kan anvende de forskellige forløb i jeres planlægning af skoleåret.

Samarbejde og sammenhæng er vores fælles nøglebegreber, og vi vil gerne være med til at bygge bro mellem skole og fritid og med fokus på både formel og uformel læring.

Vi på Ungdomsskolen ser frem til endnu et givende skoleår med gode samarbejdsaftaler med skolerne i Viborg Kommune til glæde for vores fælles børn og unge.

Med venlig hilsen

Jesper Bennetsen
Ungdomsskoleleder

Indhold

KLUBBERNES TILBUD TIL MELLEMTIN OG UDSKOLING

Dreambuilding	s. 04
Kom i top	s. 05
Sexualisterne	s. 06
Udeliv	s. 07
Trivsel gennem craft	s. 08
Ungecoaching/mentorforløb	s. 10
Vikingeliv	s. 12

FRITIDSAFDELINGENS TILBUD TIL UDSKOLING:

Boost Camp	s. 14
Coaching	s. 16
Coop Crew	s. 17
Førstehjælp	s. 18
Mad over bål	s. 19
Outdoorforløb	s. 20
Spring- og redskabsaktivitetsforløb	s. 23
Teambuilding	s. 24
Stjernetræf	s. 25
Videoredigering	s. 26
Skumhåndbold	s. 27

KLUBBERNE TILBYDER

DREAMBUILDING

Skal vi sammen fremme aktiv deltagelse, engagement, færre konflikter og et positivt klassemiljø? Igennem drama tager vi hul på elevernes personlige udvikling, vi udforsker elevernes egne grænser og arbejder med klassens trivsel, gruppedynamik og konflikthåndtering.

Formål

Vi laver forskellige øvelser, som letter præstationspresset og fremmer kropsbevidsthed, mod og selvkontrol. Vi skaber et rum, hvor fejl ikke eksisterer, alle er lige, og vi arbejder med individets betydning i gruppen.

Dreambuilding rummer mange forskellige læringsstile, da det er fantasien, der sætter rammen. Facitlisten er erstattet af fokus på udviklingspotentiale. I samarbejde med klasselæreren får vi defineret, hvad klassens behov er, og vi tilpasser vores program herefter. Vi kommer med øvelser og værktøjer, som klassen og lærerne selv kan arbejde videre med efterfølgende.

Indhold

Improvisation

Med øvelser i at "slå hjernen fra", være umiddelbar og improvisere, styrkes evnen til at turde mere.

Æstetisk fordobling

Igennem rollearbejde arbejder vi med børnenes selvbillede og empatiske evner, herunder konflikthåndtering. De skal lave forskellige scenarier og sætte sig i en andens sted.

Fiktionsbeskyttelse

Ved at arbejde med dramaets fiktionsbeskyttelse kan børnene få redskaber til at styre deres nervøsitet. Dette kan bruges i klassen, når man f.eks. skal læse højt, fremlægge, har prøver eller lignende.

Grafisk facilitering

I undervisningen benytter vi os meget af grafisk facilitering som undervisningens dagsorden, forklaring og evaluering. Ligeledes bruges det som redskab til at forstå f.eks. børnenes egen sindstilstand.

Målgruppe/deltagere

Alle elever på mellemtrinnet. Dog maks en klasse ad gangen. Til hver klasse er tilknyttet to pædagoger. Vi opfordrer stærkt til, at der er en aktivt deltagende lærer til stede gennem hele forløbet, så læreren og klassen sammen kan arbejde videre med de værktøjer, der præsenteres. (OBS: Vi er forløbsorienterede, og derfor kræver et forløb minimum fem besøg.)

Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 250 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Afdelingsleder Lise Fagerlund Lund
mail: lzs@viborg.dk
Tlf. 2096 0770



KLUBBERNE TILBYDER

KOM I TOP I SJÆL OG KROP

Vi arbejder med træklating som redskab til udvikling af personlige kompetencer som mod, vedholdenhed og selvværd. Træklating byder på et væld af muligheder for at skubbe til sine egne grænser og opnå nye tekniske færdigheder og personlige succeser. Ved at arbejde med børnenes komfortzone har de mulighed for at opnå større selvindsigt og igennem fælles tredje få oplevelser, der styrker fællesskabet.

Indhold

I forløbet får deltagerne basiskendskab til:

- sikkerhed
- typer af udstyr
- opsætning af bane
- lidt om klatretræet
- knob
- sikring af makker

Aktiviteten foregår i Granadaskoven, og eleverne skal fragte sig selv til og fra området. Aktiviteten gennemføres af to instruktører i gennemtestede topsikringer.

Målgruppe/deltagere

Aktiviteten henvender sig til mellemtrinnet, fra 4.-6. klasses trin.

Cirka 24 elever delt i to hold, der cirka bruger halvanden time hver. (Det er en fordel, at læreren har andre opgaver eller processer til halvdelen af klassen, da aktiviteten fungerer bedst med cirka 12 deltagere ad gangen.)

Varighed/opbygning

Formiddage. Cirka 3 timer eller efter aftale.

Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 250 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Afdelingsleder Christian Vestergaard
Mail: chv@viborg.dk, tlf. 5149 0839

KLUBBERNE TILBYDER

SEXUALISTERNE

Få besøg af Sexualisterne Viborg, og lad unge formidle for unge. Sexualisterne ønsker at skabe et åbent forum for at vise de unge, at sex, følelser, kønssygdomme og alt det, der følger med, ikke skal være tabubelagt, og at der er behov for at snakke om det. Samtidig er der fokus på, at der skal være plads til alle, og at alle er gode nok, som de er.

Formål

Sexualisterne møder de unge i øjenhøjde. Vi vil rigtig gerne skabe et forum, hvor de tør åbne op og stille alle de spørgsmål, som de brænder inde med. Vi lægger stor vægt på at inkludere alle, så alle får en god oplevelse, lige meget hvilken seksualitet de har.

Indhold

Undervisningen tager cirka to timer (andet kan aftales ved behov) og er som regel delt op i to blokke. I den første blok bliver der snakket om prævention og seksygdomme. I anden del bliver der lagt vægt på dialog mellem jeres og vores unge, og der bliver talt om det at være ung. Her får jeres unge lov til at stille anonyme spørgsmål, som kan omhandle alt, hvad de går og brænder inde med. I anden del bliver der også lagt vægt på homoseksualitet, transkønnede, sociale medier, grænser m.m.

Målgruppe og deltagerantal

Tilbuddet henvender sig primært til 6.-10. klasse. Vi har altid mindst fire unge ude til undervisningen, men vi kan sagtens stille med flere, hvis der er behov for det. Vi er vant til at varetage undervisningen for en hel årgang ad gangen, hvis der er et ønske om det. Skriv til os for nærmere aftale.

Varighed/opbygning

Undervisningen kan tage fra to timer til en hel skoledag. Det er op til institutionen, hvor meget tid I sætter af til det.

Pris

750 kroner inklusive transport.

Tilmelding

René Hedegaard Nielsen, mail: renie@viborg.dk, tlf. 87871846 eller send en mail til sexualisterneviborg@gmail.com



KLUBBERNE TILBYDER

UDELIV

Frisk luft, bevægelse, individuel og fælles læring om forskellige tekniske færdigheder inden for faget. Vi tilbyder modulbaserede forløb, som understøtter specifikke færdigheder for børnene. Børnene deltager i udelivsaktiviteter, som udvikler egne og fælles færdigheder.

Formål

- At børnene lærer nyt i andre rammer end de daglige.
- At børnene udfordres i nye grupperinger og oplever vennerne i nye roller og med nye betydninger.

Indhold

Vi tilbyder disse moduler:

- **Mountainbike:** Teknik, balance, cykeltur
- **Klatring:** Klatreteknik og sikring (Klatrevæggen på Hybenvej 2, Viborg / Træklatring i Granadaskoven, Viborg)
- **Vandaktiviteter:** Kano, kajak, SUP board, padleteknik, å-vandring (sø og å)
- **Orienteringsløb/vandring:** Kort og kompas, navigation (åbent terræn)
- **Bål:** Båltænding, mad over bål, fisk, kød og grøntsager
- **Fiskeri:** Teknik, rigge en stang til, agn (sø og å, put'n take)
- **Bondegårdsbesøg:** Vi tager på rundvisning på en lokal bondegård
- **Bushcraft:** Vi udforsker naturen og bygger på vores skovbase. Vi arbejder sammen, bygger og vedligeholder klubbernes lejrplads i Undallslund Plantage med brug af naturens remedier. (Dette forløb egner sig til 3-5 mødegange)

Målgruppe

Børn på mellemtrinnet og i udskoling.

Varighed/opbygning

Et modul varer to timer, og vi tilrettelægger gerne længere forløb efter aftale. Både samme dag og over en længere periode.

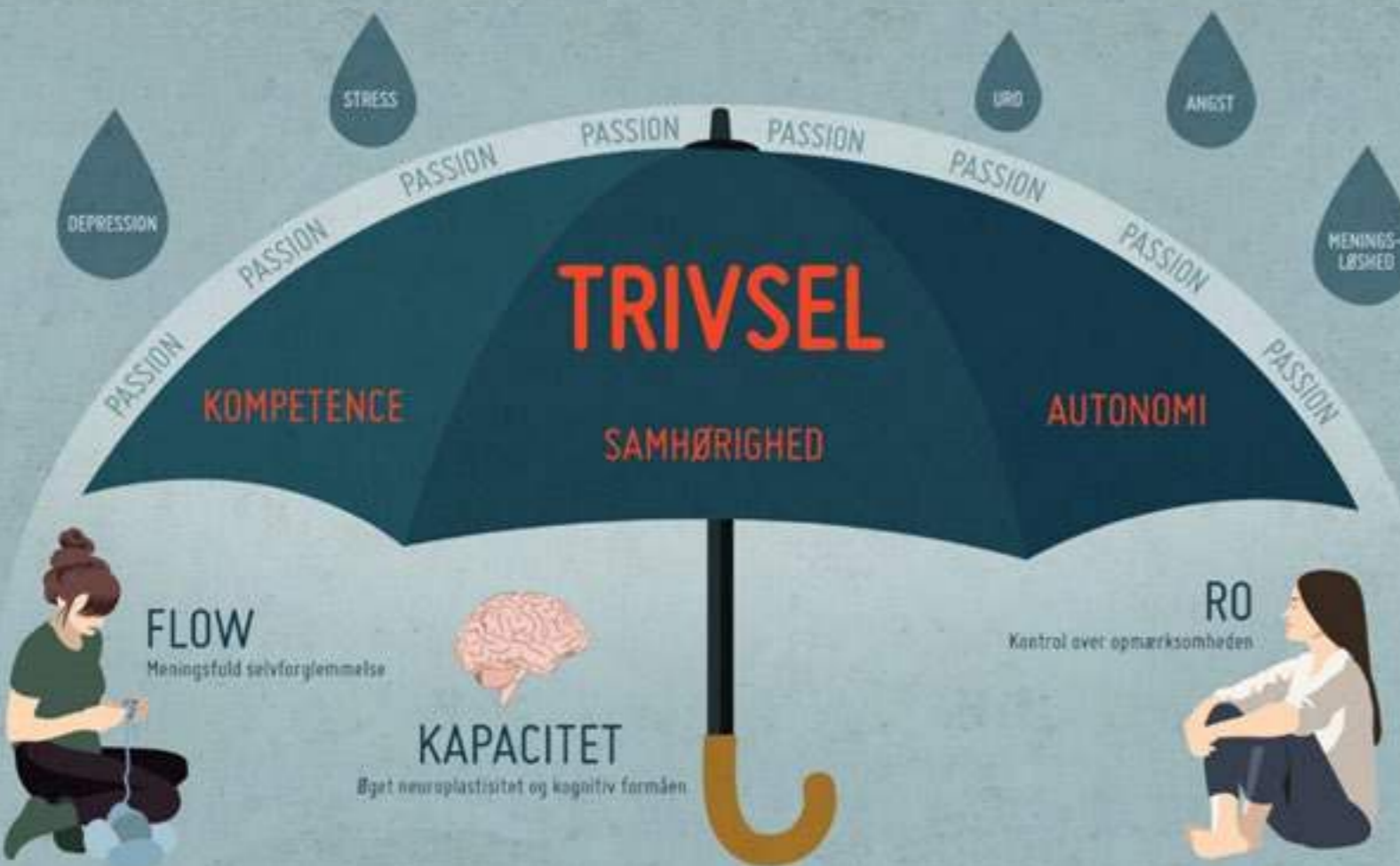
Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 250 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Afdelingsleder Morten Kjærsgaard
Mail: m8k@viborg.dk





KLUBBERNE TILBYDER

TRIVSEL GENNEM CRAFT

EN SLAGS MENTORFORLØB

Et Craft-forløb kan fremme oplevelsen af indre ro, trivsel og samhørighed, og samtidig kan det træne deltagerens evne til at være en del af et fællesskab.

Undervejs i forløbet vil de unge blive vejledt i, hvordan craft kan bidrage til deres personlige udvikling, og hvad det kan i forhold til gruppedynamikker, så de i sidste ende bliver i stand til bruge det bevidst som trivsels- og sundhedsfremmende værktøj.

Indhold

Det pædagogiske mål i et craft-forløb er at fremme individets og gruppens trivsel gennem brug af craft-øvelser og håndarbejde/håndværk.

- Vi arbejder med fokus på gruppedynamikker og den enkeltes udvikling og evne til at indgå i et fællesskab.
- Vi arbejder med udvikling af selvværd, kompetencer, oplevelsen af samhørighed og autonomi, ro, fordybelse og flow.
- Vi arbejder sammen med de unge på at opbygge netværk, blandt andet med henblik på at socialisere og forebygge ensomhed.

Vi sætter gang i skabende processer, og undervejs vil vi støtte og vejlede de unge/gruppen socialt og personligt. En mentor-tilgang, hvor hvor elementer fra Craft-psykologien indkøperes i den pædagogiske tilgang til deltagerne og deres proces.

Hvad kan det at være i flow gøre i forhold til positiv selvforømmelse (ikke at være i stand til andet end at være til stede i sin proces, og dermed få en pause fra negative tanker og bekymringer)?

Når man er i flow, producerer man anandamid – kroppens eget smertelindrende stof. Hvilken fysiologisk effekt har det?

Vi dykker også ned i det givtige i at dyrke eller finde sin passion. Det kan virke reducerende på stress, depression, angst og oplevelsen af meningsløshed.

Hvad er craft og craft-psykologi?

Craft er selve udførelsen af en skabende proces som håndarbejde eller håndværk, f.eks. strik, fluebinding, træsnitning, syning, keramik-bearbejdning, pileflet, broderi, byggeprojekter og meget meget andet.

Craft-psykologi er en teori inden for psykologien, der fokuserer på de psykologiske effekter ved at udføre Craft og åbner muligheder for bevidst at fremme trivsel og modvirke mistrivsel.

Praktisk

Vi arbejder i mindre grupper på 4-5 deltagere. Grupperne sammensætter vi i samarbejde med læreren.

Målgruppe

Elever på Viborg Ungdomsskole.

Varighed/opbygning

Forløbet tilpasses i forhold til opgaven, dog minimum 4 gange á tre lektioner pr. gang.

Pris

I udgangspunktet koster en klubpædagog 250 kroner i timen alt inklusive. Konkret pris aftales ved henvendelse. Der kan evt. blive tale om en mindre ekstraudgift til materialer.

Tilmelding

Afdelingsleder Gitte Gaml

Mail: gsc@viborg.dk / tlf. 5149 0838

Find ro og fold dig ud ...



MENTORFORLØB

En mentor er en erfaren person, som kan støtte og vejlede eleven både fagligt og personligt. Et mentorforløb er et individuelt håndholdt forløb, som typisk understøtter andre igangværende indsatser. Vi matcher den unge med en pædagog fra en af klubberne i Viborg.

Indhold

Indholdet i mentorforløbet aftales mellem lærer, den unge, forældre og pædagogen fra klubberne. Rollen som mentor afhænger naturligvis af de mål, som opstilles i og for forløbet. Det kan for eksempel være sparring, dialogpartner, rollemodel, omsorgsperson, vejleder, indpisker, mægler, hjælper, eller guide.

Målgruppe/deltagere

Elever i udskoling, som vurderes til at kunne profitere af en ekstra indsats.

Praktisk

Vi anbefaler ikke forløb på mindre end 3 timer ugentligt og heller ikke af kortere varighed end 6 måneder. Det er den indbyrdes relation og motivation, som skal bære forløbet igennem. Vi starter kun mentorforløb, hvis både den unge og forældrene synes, det er en god idé.

Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 250 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Områdeleder Jakob Vendelbo Kristensen
Mail: jvk@viborg.dk
Tlf. 2257 8021

UNGECOACHING

KAN TILKØBES SOM TO FORSKELLIGE FORLØB:

Forløb 1:

Her er der tale om et overordnet forløb, hvor pædagogen agerer underviser for en klasse eller et større hold. Det kan f.eks. være i forbindelse med en temadag eller emneuge. Der bliver undervist i, hvordan man kan arbejde med målsætninger, prioritering af energi og overskud, personlighedstyper, bidrag til klassedynamik m.m. Der er ikke nødvendigvis fokus på den enkelte elev, men mere på at give hele holdet nogle værktøjer, de sammen og hver især kan have gavn af.

Forløb 2:

En pædagog igangsætter et coachingforløb med en enkelt elev. Det kan f.eks. strække sig over 5 x 1 time, eller efter behov. Det kan være, den enkelte elev har et ønske, noget der udfordrer eller allerede en målsætning, han/hun ønsker at arbejde henimod. Eller der, i samarbejde med lærer og/eller forældre, udarbejdes et mål, den unge gerne vil opnå. Ungecoachen hjælper i relation hertil den unge med selv at finde svar og handlinger ift. målsætningen.

Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 250 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Afdelingsleder Gitte Gaml
Mail: gsc@viborg.dk
Tlf. 5149 0838





KLUBBERNE TILBYDER

VIKINGELIV

Vikingeliv skaber viden og læring gennem leg. Vi stikker hænderne i jorden, giver eleverne oplevelsen af at indgå i et fællesskab og vi giver dem kompetencer, de kan bruge senere i livet.

Formål

Børn og voksne bliver for en tid sendt tilbage til vikingetiden omkring år 800. Her vil de stifte bekendtskab med nogle af de opgaver og udfordringer, som vikingerne var en del af. Gennem forskellige workshops vil eleverne lære, hvordan man kæmper vikingekampe, laver vikingemad over bål og arbejder kreativt med forskellige materialer. Alt dette kombineret med en sund portion frisk luft.

Indhold

- Kamptræning, herunder showkamp.
- Viden om og forståelsen af verden dengang samt den nordiske mytologis indflydelse på vikingelivet.
- Proces og fordybelse er i højsædet, når eleverne stifter bekendtskab med de gamle håndværksmæssige traditioner, herunder træ/snitte, tin, læder, jern/smede m.m.
- Vikingemad over bål, hvor eleverne får et indblik i de ingredienser, der blev anvendt til madlavning dengang.

Afhængigt af timetal og mandskab sammensætter vi et forløb, som kan tilpasses klassen eller årgangen. For eksempel enkelt-dagsforløb, hvor der arbejdes med historien om vikingerne, vikingemad samt håndværket. Alle forløb foregår i Midgård - vores lille lokale vikingeby, som ligger ved Klub Gården i Houlkær.

Målgruppe

Forløbene er primært lavet til mellemtrinnet. Det er dog også muligt at lave forløb for 2.-3. klasse.

Pris

Kontakt for pris. I udgangspunktet koster en klubpædagog 250 kroner i timen alt inklusive.

Tilmelding

Afdelingsleder Kim Lück Hougaard, mail: kh6@viborg.dk, tlf. 2534 0551
eller områdeleder Jakob Kristensen, mail: jvk@viborg.dk, tlf. 2257 8021



BOOST CAMP

VENSKAB, FÆLLESSKAB OG FRIRUM

Det bliver intenst, sjovt og først og fremmest udviklende! Et Boost Camp-forløb er den sikre vej til at få et selvtillidsboost og derigennem få styrket sin karakter, opbygget mental modstandskraft, få flyttet sine grænser og samtidig få nogle helt utrolige oplevelser sammen med nye gode venner.

Hos Boost Camp har vi gennem 16 år tilrettelagt og gennemført forløb, hvor unge gennem oplevelser, udfordringer og venskaber oplever nye sider af sig selv, og vi vil udfordre dem, så de lærer at sætte sig realistiske mål og forstår betydningen af deres egen indsats i forhold til at nå dem. Under hele forløbet står de to Boost Camp-medarbejdere til rådighed som coaches for deltagerne.

Skal Boost Camp lykkes, kræver det samarbejde med nøglepersonerne omkring de unge. Deltagerens skoleliv og trivsel vil derfor løbende blive evalueret med forældrene og skolen.

Boost Camps positive effekter

- Udvikler selvværd og selvtillid.
- Deltagerne lærer nye kundskaber, egenskaber og adfærd.
- Læringen sker i samspil med de andre unge og lederne.
- Deltagerne indgår i et tæt fællesskab med andre unge og lederne.
- Deltagerne skaber nære venskaber med hinanden.
- Venskaberne, der etableres på Boost Camp er anderledes end de venskaber, de har fra skolen. De unge føler sig trygge ved hinanden og er "i samme båd."
- Boost Camp er et frirum, hvor de unge har mulighed for at glemme uroligheder for en stund.
- Deltagerne får nogle gode oplevelser og minder for livet.

Unge med højere humør

Boost Camp påvirker ikke kun de unge under turen, men også efterfølgende. Det ses bl.a. ved, at humøret hos deltagerne generelt er højere. Nogle af de unge har også tidligere ændret adfærd, og familierelationerne er blevet forbedret.

Rammer

Vi opretter et hold med plads til maks. 16 elever. Der er tilknyttet to faste medarbejdere i forløbet. Boost Camp er opbygget som et fritidsforløb og varer halvandet år. I denne periode skal de unge forvente at deltage i 8-10 weekendture og en længere tur på 5-6 dage.

Målgruppe

Unge, der går i 6. - eller 7. klasse i foråret 2023 (dvs. 7.- og 8. klasseselever i skoleåret 23/24)

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding og optagelse

Der bliver samlet et nyt hold i foråret 2023. Tilmeldingsfrist er 15. maj 2023 - med løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser. I er altid velkomne til at forhøre jer hos projektlederen.

Tilmeldingen foregår gennem den unges kontaktlærer eller forældre via mail til projektleder Ranjith Balasubramaniam på rba@viborg.dk eller tlf. 8787 1919.

Der holdes herefter samtaler med elev og forældre, og for de elever, der bliver optaget, indgår vi en aftale for deres deltagelse i Boost Camp.

Celina: "For mig har Boost Camp været en megafed oplevelse, og jeg har opdaget nogle af mine egne styrker. Jeg har fået nogle fantastiske venner og veninder, som jeg kan se mig selv i."

Mikkeline: "Boost Camp kan give venner for livet, som måske har samme udfordringer som en selv. Men samtidig giver det også fantastiske oplevelser, som booster ens selvtillid og flytter ens grænser. Boost Camp giver helt vildt fede og fantastiske oplevelser og gode stunder med nye venner."

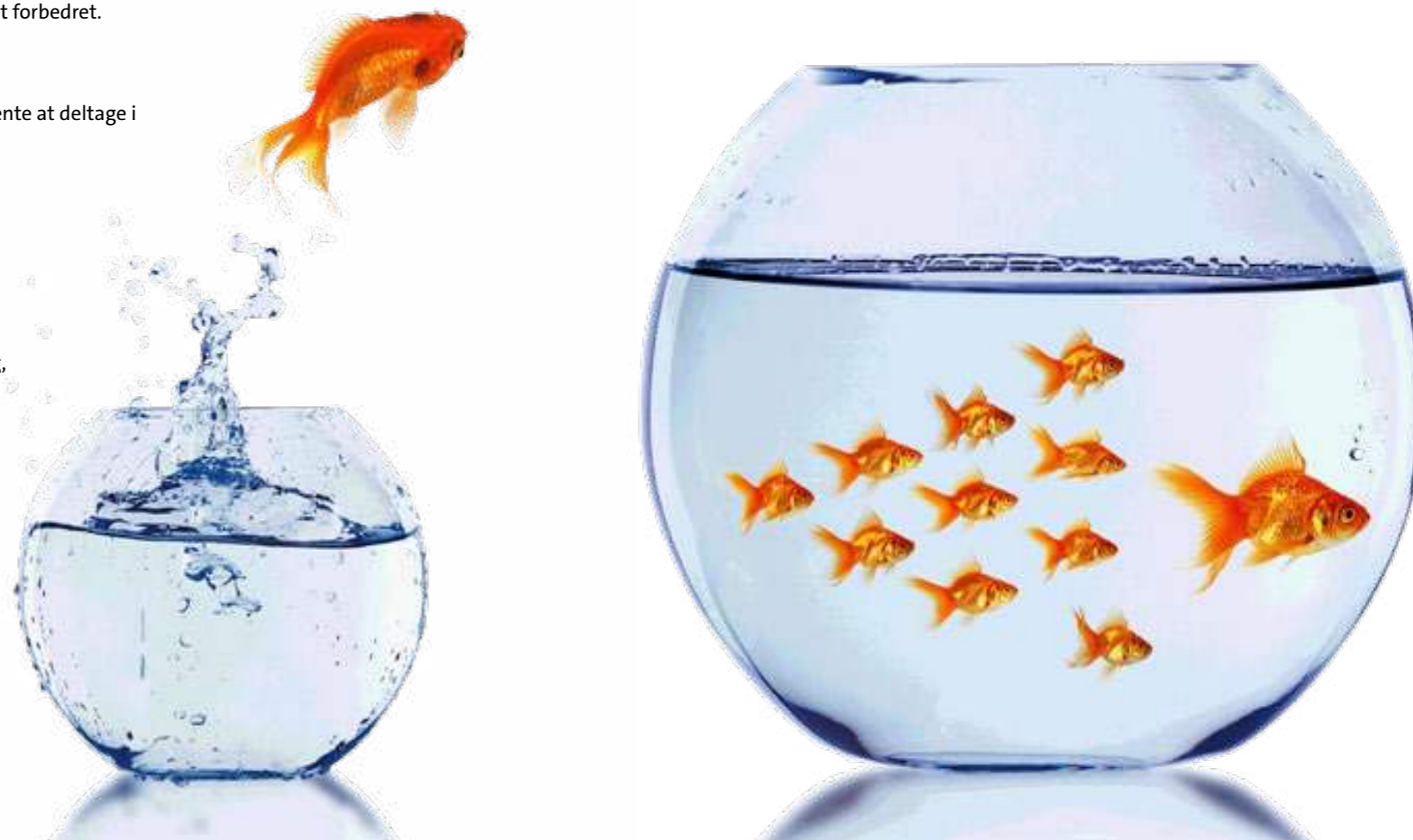
Anders: "Jeg har fået nogle rigtig gode venner. Det har også bare været sjovt at være med. Jeg har fået flyttet nogle grænser, og det har givet mig et kæmpe selvtillidsboost, både personligt og i skolen."

Mia: "Boost Camp var en god oplevelse, og jeg fik nogle rigtig gode venner ud af det. Det gav mig et selvtillidsboost, og det gav mig meget til de mundtlige karakterer i skolen."

Sebastian: "Jeg har fået venner for livet. Det er nogle andre venner end dem, jeg havde i klassen. Jeg har fået redskaber til at stå frem, og så har jeg desuden fået et godt fritidsjob."

Lærke: "Det har været megafedt at møde nye mennesker og at få venner for livet, få et frirum og få prøvet nogle grænser af, som jeg ikke lige var vant til. I skolen er jeg blevet mere sikker på mig selv, og jeg får højere karakterer. I det hele taget har Boost Camp givet mig kæmpe boost, som jeg vil kunne tage med mig resten af livet."

Jens: "Det har været det sværeste, men bedste valg, jeg har taget, da jeg blev en del af Boost Camp. Det har givet mig så meget, at det svært at skrive. Det skal ikke skrives, men prøves."



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

COACHING

Coaching er en samtaleform, der på en motiverende og effektiv måde får sat fokus på de vaner, situationer og tanker, der ikke virker optimalt for jeres klasse – og de, der gør.

En klasse består af forskellige typer mennesker, og der skal være plads til alle. Nogle af de ting, som er med til at skabe en fantastisk klasse er, at eleverne:

- kender hinandens styrker og respekterer hinandens forskelligheder.
- er enige om deres fælles værdier og har udarbejdet en plan for, hvordan de efterlever dem.
- har tydelige spilleregler for, hvad der er acceptabelt, og hvad der ikke er.
- hver især tager ansvar og holder fokus på det, der er vigtigt.

Mål og indhold

Dette coachingtilbud vil spore os ind på de emner, der er vigtige for at skabe en velfungerende klasse. Vi teamcoacher i klasserne og udpeger de udfordringer og redskaber, der skal til for at skabe teamspirit, respekt og tillid. Vi er med i klassen for at lytte, observere og bidrage med sparring og feedback til læreren, så vi har de bedste forudsætninger for at lykkes hele vejen rundt.

Vi starter altid en coachingsession med at forklare de praktiske rammer for forløbet, ligesom I har mulighed for at stille spørgsmål. Vi laver også en lille forventningsafstemning, idet vi eksempelvis forventer, at I er åbne og til stede. Til gengæld kan I forvente af os, at vi er neutrale, nærværende, lyttende og fokuseret på jeres udvikling.

I forklarer kort om klassens nuværende situation, hvad der udfordrer jer, og hvordan I ønsker jer, at det skal være fremover. Vi dykker ned i, hvordan I kan nå jeres mål, ligesom vi kigger på jeres værdier, tanker og overbevisninger omkring jeres udfordringer.

På baggrund af coachingsessionen beslutter I, hvad jeres næste skridt skal være – og hvordan I vil tage det, imens vi holder fokus på det overordnede mål for coachingforløbet.

Omfang

Forløbet varer 3-5 dage. Vi kan aftale at forlænge forløbet, hvis der bliver behov for det.

Målgruppe

7. klasser i Viborg Kommune. Andre klassetrin aftales individuelt efter henvendelse.

Pris

Forløbet er gratis.

Tilmelding

Løbende.

Tilmeld til projektleder Ranjith Balasubramaniam, mail: rba@viborg.dk, tlf. 8787 1919



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

COOP CREW

NÅR FRITID BLI'R TIL FREMTID

Coop Crew består af et træningsforløb, hvor de unge gennem undervisning og praktiske øvelser i en Faktabutik opnår kompetencer inden for detailbranchen. Projektet gennemføres som et samarbejde mellem Ungdomsskolen og Fakta, Houlkær.

Der afvikles to forløb hvert skoleår (efterår og forår) med cirka 16 deltagere hver gang. Målgruppen er unge i alderen 14-18 år, primært elever fra 9.-10. klasse, FGU, HU, Forskolen m.fl.

Formål

Coop Crew skal hjælpe unge til at få et fritidsjob. Målet er, at de unge udvikler deres personlige, sociale og faglige kompetencer, så de er bedre rustet til at gennemføre en ungdomsuddannelse og få fodfæste på arbejdsmarkedet.

Indhold

Forløbet varer seks uger med undervisning én gang om ugen a fire timer. Forløbet indholder generel teori og information om arbejdet i en detailbutik og en mere specifik indføring i de forskellige afdelinger. Herudover lærer de unge at udfylde et ansøgningsskema til fritidsjob, og de får indsigt i, hvordan en jobsamtale håndteres.

I Ungdomsskolen er der en medarbejder tilknyttet projektet, som følger de unge gennem hele forløbet.

Målgruppe

Forløbet er målrettet udsatte unge, som af forskellige årsager kan have gavn af at få hjælp til at få et fritidsjob. De unge skal selv være interesserede i at deltage i forløbet, og samtidig skal de have ressourcer og overskud nok til på længere sigt at kunne søge og varetage et ordinært fritidsjob, med hjælp fra ungdomsskolemedarbejderen.

Pris

Forløbet er gratis.

Tilmelding

Løbende.

Tilmeld til projektleder Nicolai Stensdal Munck, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104

**coop
crew**

Web: viborgungdoms-
skole.dk/coopcrew

Facebook: Coop Crew

Instagram: coopcrew

Youtube: Coop crew



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

FØRSTEHJÆLP

VED HJERTESTOP

Mål og indhold

At give eleverne viden, færdigheder og kompetencer til at udøve korrekt førstehjælp ved hjertestop. På kurset undervises der blandt andet i førstehjælpens tre hovedpunkter:

- Skab sikkerhed
- Giv førstehjælp
- Tilkald hjælp

Det vil blive en spændende dag med små oplæg, rollespil, øvelser, debat og endnu flere øvelser for at gøre undervisningen så praksisnær som muligt.

Når dagen er omme, kan eleverne

- planlægge og udføre førstehjælpshandlinger ved hjertestop jf. overlevelseskæden og ERC-guidelines for basal genoplivning.
- handle relevant ved unormal eller ingen vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde.
- give basal genoplivning med fokus på kvalitets-HLR, herunder at minimere tiden, hvor der ikke foretages HLR på en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning.
- anvende en hjertestarter/AED og have viden om, at den sundhedsfaglige person på alarmcentralen vil forsøge at henvise til eller fremskaffe nærmeste hjertestarter/AED.
- kende og overholde de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/AED.

Dagens indhold i overskrifter

- Overlevelseskæden.
- Hvordan hjertestop defineres i genoplivningsproceduren.
- Stabilt sideleje.
- Basal genoplivning til en voksen person.
- Brug af hjertestarter (AED) og overholdelse af gældende sikkerhedsregler.
- Praktisk træning, øvelser/scenarier.

Praktisk

Kurset holdes på skolen med en klasse ad gangen. Det varer minimum 4 timer inklusive pauser, svarende til 5-6 lektioner (ved 16 deltagere).

Målgruppe

9. klasser.

Pris

Kurset er gratis.

Tilmelding

Løbende.

Tilmeld til projektleder Nicolai Stensdal Munck, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104.

FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

MAD OVER BÅL

Kunne I tænke jer at arbejde med mad i det fri, så har I her muligheden. Det kræver ikke megen øvelse at lære at lave et bål. Bålet giver varme og har altid været det naturlige samlingssted for mennesker. Flammerne og farvespillet forfører os og giver lys, hygge og tryghed. Bålet er det gode samlingspunkt for historier og fortrolig snak og giver mulighed for mange kreative arbejdsprocesser. Og desuden: Mad over bål smager bare bedre!

Formål

På dagen vil der være en hel række af opgaver, som skal løses og processer, som skal koordineres. Derfor indgår følgende nøgleord som en vigtig del af dette tilbud: kommunikation, koordinering, samarbejde, fællesskab og oplevelse. Mange vilde planter i naturen er spiselige. Det er muligt at samle årstidens planter, bær og frugter og tilberede dem over bål.

Vi kan bage brød, stege kød, ryge fisk og meget mere. Vi skal høre spændende historier, der er knyttet til træer og planter og det at lave ild. Måske skal I tænde bålet med et ildstål som i vikingetiden?

Praktisk

Mad Over Bål foregår som udgangspunkt i Ungdomskolens lokaler på Nelliikevej 3.

Vi anbefaler praktisk og anvendeligt udendørstøj, der passer til årstiden. Vi aftaler med den enkelte skole, hvor meget tid der skal bruges, og om det er købte råvarer fra supermarkedet, fremtidens råvarer, naturens spisekammer eller noget helt andet, der skal arbejdes med.

Afsæt gerne 4-6 lektioner til dagen.

Målgruppe

Elever i folkeskolens overbygning på 8. klassestrin.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023

Til projektleder Nicolai Stensdal Munck, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104



OUTDOORFORLØB

Outdoorforløbene er introduktionsforløb i natur og udeliv, som planlægges i et samarbejde mellem skolen og Ungdomsskolen. Ungdomsskolens personale har erfaring, relevante uddannelser, certificeringer og materialer til at gennemføre forskellige outdooraktiviteter med naturen som læringsmiljø.

Booker I et af nedenstående outdoorforløb, så booker I en dag med fokus på oplevelser og aktiviteter i det fri. Vi har mulighed for klatring på klatrevæg, klatring i træer, bowtag og vandaktiviteter som kano, kajak, SUP og sejlads med RIB-båd.

Forberedelse

Afhængigt af dagens program kan der være forskellige ting, der skal tages højde for. Som udgangspunkt er praktisk udetøj/ idrætstøj det foretrukne. Vi anbefaler ved alle aktiviteter, at eleverne medbringer håndklæde, skiftetøj, ekstra varmt tøj, drikkedunk og madpakke.

Formål

Friluftsliv gavner vores mentale, fysiske og sociale sundhed. De rammer, som outdoorforløbene tilbyder, kan for en stund ændre klassedynamikken. Samtidig kan gode oplevelser og nye værktøjer give eleverne mod på og indblik i kvaliteterne ved et aktivt friluftsliv.

Mål og indhold

I løbet af et outdoorforløb arbejder vi med forståelse af egne og andres grænser (og evt. at rykke dem), samarbejde, relationer og sociale fællesskaber. Dette opnår vi gennem sjove og udviklende aktiviteter, hvor eleverne har mulighed for sammen at opleve situationer, de normalt ikke befinder sig i.

Fagområder

Idræt, natur og udeliv.

Kompetencemål

Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af alsidig idrætspraksis.

Færdighedsmål

Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftaktiviteter. Eleven kan udvikle friluftaktiviteter.

Vidensmål

Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftaktiviteter. Eleven har viden om planlægning af friluftaktiviteter.

Sted

Vi skal være i og omkring Viborg, med mindre andet aftales. Aktiviteterne foregår blandt andet på Viborgsøerne, på vandet ved Sundstrup og på Viborg Ungdomsskole.

Periode

Fle af aktiviteterne er afhængige af årstiden. Derfor kan det være nødvendigt at tilpasse enten aktivitet eller tid på året for gennemførelse. Dog med undtagelse af En Dag på Vandet – se beskrivelse af forløbet.

Målgruppe

Fra 7. - 10. årgang. (En klasse pr. forløb)

Pris

Forløbene er gratis.

Andet

- Forløbene kan bookes ind i eksisterende fag, valgfag, understøttende undervisning eller bevægelsestilbud.
- Ungdomsskolen har ikke tegnet en forsikring. Derfor er det elevernes egen ulykkesforsikring, som dækker.
- Hvis vejret ikke tillader den pågældende aktivitet, forbeholder vi os ret til at aflyse.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023
Til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 4041 6647
(Det er ikke muligt at samle flere forskellige forløb på én dag.)



FORLØB 1: KLATRING

- Sportsklatring på udendørs klatrevæg. Der vil kunne være 9 elever aktiveret ad gangen i en time inklusive klargøring af udstyr. Det er lærerens opgave at sørge for aktivitet til resten af gruppen.
- Forløbet for en klasse varer 2-3 timer.

FORLØB 2: BOWTAG

Et actionfyldt spil, der kan give sved på panden. Eleverne deles op i hold, hvorefter det lidt ligesom i stikbold handler om at få skudt alle på modstander holdet.

- Undervisningssted aftales med den pågældende skole.
- Der skal afsættes ca. 2 timer til aktiviteten.
- Der er kapacitet til ca. 25 elever pr. forløb.



FORLØB 3: EN DAG PÅ VANDET

En dag ved Sundstrup, hvor I får mulighed for at sejle i RIB-båd, watercaste og blive trukket i tube eller bananbåd. Derudover vil I prøve sejlads i kajak.

Aktiviteterne kan bookes mandag, tirsdag eller torsdag i ugerne 37, 38, 39, 18, 19 eller 20.

Forløbet vil foregå fra 9.00-12.00 eller 12.00-15.00. I kan med fordel booke hele dagen til to klasser, så de får et tidsrum hver, og vi kan være på vandet hele dagen fra 9.00-15.00.

I skal selv sørge for at planlægge aktivitet for den gruppe, vi ikke har med på vandet.



Højt at flyve,
sikkert at falde



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

SPRING- OG REDSKABSAKTIVITETSFORLØB

Timerne i springsalen er en mulighed for, at jeres klasse kan stifte bekendtskab med en anden idrætsgren, end de er vant til. Der vil være fokus på at have det sjovt og samtidig få brudt med nogle grænser. Vi tilrettelægger lektionerne efter niveau, så der vil være udfordringer på alle niveauer, uanset om vi snakker hovedstand eller håndstand, rulle eller salto. Vi stiller kompetente og erfarne instruktører til rådighed, så jeres klasse får muligheden for at boltre sig i fede faciliteter under kyndig vejledning.

Forberedelse

Elever og undervisere skal medbringe idrætstøj, bevægelsesglæde og en drikkedunk.

Formål

Forløbet skal give eleverne en god oplevelse og muligheden for at få brudt med nogle grænser. De vil få mulighed for et indblik i brugen af redskaber til leg og træning, samtidig med at de får indlært specifikke færdigheder.

Mål og indhold

Undervejs i forløbet vil der blive arbejdet med en forståelse af egne og andres fysiske og psykiske grænser. Vi vil arbejde på at rykke grænserne, og forhåbentlig vil eleverne opleve en følelse af at lykkes - uanset niveau. Vi vil arbejde med grundlæggende færdigheder inden for spring- og redskabsaktiviteter, og med progression fra eksempelvis rulle til salto.

Vi vil inden hvert forløb have en grundig opvarmning, hvor eleverne får en forståelse af kroppen som maskine. Det vil være en blanding af leg og rytmisk opvarmning til musik, hvor eleverne får mulighed for at bevæge sig til forskellige variationer af musikformer og tempi.

Kompetencemål

- Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af alsidig idrætspraksis.

Færdighedsmål

- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring.
- Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.
- Eleven kan beherske sammensatte bevægelsesserier med og uden musik.

Vidensmål

- Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for redskabsgymnastik og parkour.
- Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.
- Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.

Sted

Undervisningen foregår i VGF's lokaler på Sankt Laurentii Vej i Viborg.

Målgruppe

Fra 7. - 10. årgang
Bemærk: En klasse pr. forløb

Periode

Forløbene kan bookes til tirsdage i ugerne 48 - 50 og 2 - 8.

Varighed

2 timer pr. gang.

Pris

Forløbene er gratis.

Andet

Forløbene kan bookes ind i eksisterende fag, valgfag, understøttende undervisning eller bevægelsestilbud. Ungdomsskolen har ikke tegnet en forsikring, derfor er det elevernes egen ulykkesforsikring, som dækker.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023 til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 4041 6647



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

TEAMBUILDING

Få klassen rystet sammen, og lad eleverne finde nye styrkesider. Vi kombinerer sjove aktiviteter med samarbejdsøvelser i naturen. Eleverne forlader deres tryghedszone og bliver udfordret på egne grænser. Samarbejde og kommunikation er i højsædet. Vores teambuilding er altid individuel og bliver først tilrettelagt efter samtale med klasselæreren/kontaktlæreren.

Mål og indhold

Formålet med dagen er at få klassen til at arbejde bedre sammen. Eleverne vil finde nye sider hos sig selv og hinanden. Kontaktlæreren vil få et bedre kendskab til den enkelte elev og gruppedynamikken i klassen. Vi kontakter læreren, som har ønsket teambuilding for sin klasse, for at få afklaret hvad I ønsker, vores teambuilding skal lægge vægt på.

Eksempler på, hvad vi arbejder med:

- Kommunikation mellem eleverne
- Tillid og relationer til hinanden
- At være til stede
- Glæde og sammenhold i klassen

Kompetencemål

- At sikre elevens alsidige udvikling og sociale kompetencer.

Færdighedsmål

- Eleven kan vurdere sig selv ift. andre (Selvopfattelse)
- Eleven opfører sig ansvarligt (Selvkontrol)
- Eleven er ærlig over for sig selv og andre (Integritet)
- Eleven kan sætte mål for sig selv og være fastholdende i opgaver (Udholdenhed)
- Eleven kan tænke kreativt (Innovation)

Vidensmål

- Eleven har viden om samarbejdsmetoder
- Eleven har viden om kommunikation
- Eleven har viden om samspelet med og relationer til klassekammerater

Målgruppe

Udskolings elever i Viborg Kommune.

Tid og sted

Dato og sted aftales individuelt med den enkelte skole/klasse.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Andet

Eleverne medbringer selv mad og drikke. Vi forventer, at klasse-/kontaktlærer deltager i arrangementet.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023 (Herefter er I velkomne til at forhøre jer, om der er ledige pladser.) Til projektleder Ranjith Balasubramaniam, mail: rba@viborg.dk, tlf. 8787 1919

FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

STJERNETRÆF

Oplev din klasse arbejde sammen og konkurrere med og mod hinanden i ukendte aktiviteter og omgivelser. Vi kombinerer sjove aktiviteter med samarbejdsøvelser i et konkurrencemiljø, hvor alle kan være med og bidrage aktivt til klassens slutresultat.

Eleverne forlader deres tryghedszone og bliver udfordret på egne grænser. Samarbejde og kommunikation er i højsædet, og uanset elevens individuelle kompetencer vil vedkommende kunne byde ind til fællesskabet.

Mål og indhold

Stjernetræf er et teambuildingforløb bygget op om et internt konkurrenceelement, som udvikler selvsigt for den enkelte og for klassen som helhed. Eleverne vil blive præsenteret for flere forskellige aktiviteter, der vil udfordre såvel fysikken som hjernen.

Vi kontakter læreren, som har ønsket stjernetræf for sin klasse, for at få afklaret klassens baggrund, så der evt. kan tages højde for særlige udfordringer eller dynamikker i klassen.

Fagområder

Idræt og bevægelse.

Målgruppe

Udskolings elever i Viborg Kommune.

Tid

Der afsættes 3 timer pr. klasse. Nærmere dato og sted aftales individuelt med den enkelte skole/klasse.

Sted

Nelliikevej 3 i Viborg.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Andet

Forløbet foregår både ude og inde, så det vil være en fordel, at eleverne har praktisk tøj på, som de kan bevæge sig i. Vi forventer, at klasse-/kontaktlærer deltager i arrangementet.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023 (Herefter er I velkomne til at forhøre jer, om der er ledige pladser.) Til projektleder Martin Trankjær, mail: mtra@viborg.dk, tlf. 2074 3282



VIDEOREDIGERING

En dag med videoredigering vil være med til at fremme interessen og forståelsen for brugen af computeren som et kreativt arbejdsredskab.

Sted

Undervisningen kan foregå på Viborg Ungdomsskole. Alternativt kan undervisningen foregå på jeres skole, såfremt det nødvendige udstyr kan være til rådighed.

Indhold

Der vil blive undervist i og arbejdet med videoredigering gennem det online program WeVideo, som er tilgængeligt for eleverne. Der vil være fokus på tekniske færdigheder og ikke i et slutteligt produkt. Efterfølgende kan der arbejdes videre på egen hånd eller i skoleregii.

Målgruppe/deltagere

En overbygningsklasse i Viborg Kommune.

Tid

Det vil være muligt at tilpasse tiden til jeres ønsker, dog anbefales det at sætte ca. 3 timer af til forløbet.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023 (Herefter er I velkomne til at forhøre jer, om der er ledige pladser.)

Til projektleder Martin Trankjær, mail: mtra@viborg.dk, tlf. 2074 3282



SKUMHÅNDBOLD

Vil jeres klasse gerne have en introduktion og en turnering i skumhåndbold i forbindelse med idræt eller en aktivitetsdag, så kan dette tilbud være noget for jer.

Sted

Undervisningen skal foregå i en indendørs hal, hvor det er muligt at sætte minimum tre totalhåndboldbaner op. Dette aftales individuelt med den eller de pågældende skole(r).

Indhold

Der vil være introduktion af skumhåndbold og forklaring af regelsæt. Efterfølgende vil der blive opsat en turnering, hvor alle kan deltage.

Målgruppe/deltagere

Flere overbygningsklasser i Viborg Kommune. Det forventes at der deltager minimum en engageret voksen pr. tilmeldt klasse, som også får arbejdsopgaver ift. motivation, struktur eller eksempelvis dommerarbejde.

Tid

Det vil være muligt at tilpasse tiden til jeres ønsker og til antallet af deltagere.

Tilmelding

Senest 9. juni 2023 (Herefter er I velkomne til at forhøre jer, om der er ledige pladser.)

Til projektleder Martin Trankjær, mail: mtra@viborg.dk, tlf. 2074 3282

Den Åbne Skole er Viborg Ungdomsskoles tilbud til skolerne i Viborg Kommune. Et tilbud med en målsætning om at understøtte elevernes læring, trivsel og personlige udvikling.

Dette katalog er blevet til i et samarbejde mellem Viborg Ungdomsskoles fritidsafdeling, klubområdet og Viborg Kommune. Vores mål er at ramme så bredt som muligt hvad angår alder såvel som interesse og behov hos den enkelte elev, klasse, lærer eller skole.

Det er vigtigt for os at kunne bidrage til den åbne skole til glæde for eleverne, der gennem Ungdomsskolens tilbud får mulighed for at afprøve fagområder og møde udfordringer, der blandt andet kan være med til at supplere deres dannelse.

Vi ser frem til samarbejdet med jer.

www.viborgungdomsskole.dk/denaabneskole