



VIBORG
UNGDOMSSKOLE

FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB

INSPIRATIONS KATALOG 2024/2025

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 24/25 bliver ellevte 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 i vores forløb optagede af den kontekst, vi skaber sammen med jer. Der er fokus på læringsmiljøet for hele gruppen. Med dette for øje har vi skabt nogle varierede tilbud, og det er vores ønske, at vi kan give vores fælles børn og unge en oplevelse af at være i privilegerede positioner.

Vi har bestræbt os på, at tilbuddenes formål og indhold fremgår tydeligt 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 - 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 gavn og glæde for vores fælles børn og unge.

Med venlig hilsen

Jesper Bennetsen
Ungdomsskoleleder

Indhold

KLUBBERNES TILBUD TIL MELLEMLTRIN OG UDSKOLING

Dreambuilding	s. 04
Mentorforløb/ungecoaching	s. 05
Trivsel gennem craft	s. 06
Kom i top - i sjæl og krop	s. 08
Udeliv	s. 09
Vikingeliv	s. 10

FRITIDSAFDELINGENS TILBUD TIL UDSKOLING

Boost Camp	s. 12
Bowtag	s. 13
Coaching	s. 14
Coop Crew	s. 15
En dag på vandet	s. 16
Førstehjælp ved hjertestop	s. 17
Klatring	s. 18
Mad over bål	s. 19
Skumhåndbold	s. 20
Spring- og redskabsaktivitetsforløb	s. 21
Teambuilding	s. 22
Videoredigering	s. 23

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 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 275 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



Find på KLC



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 275 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

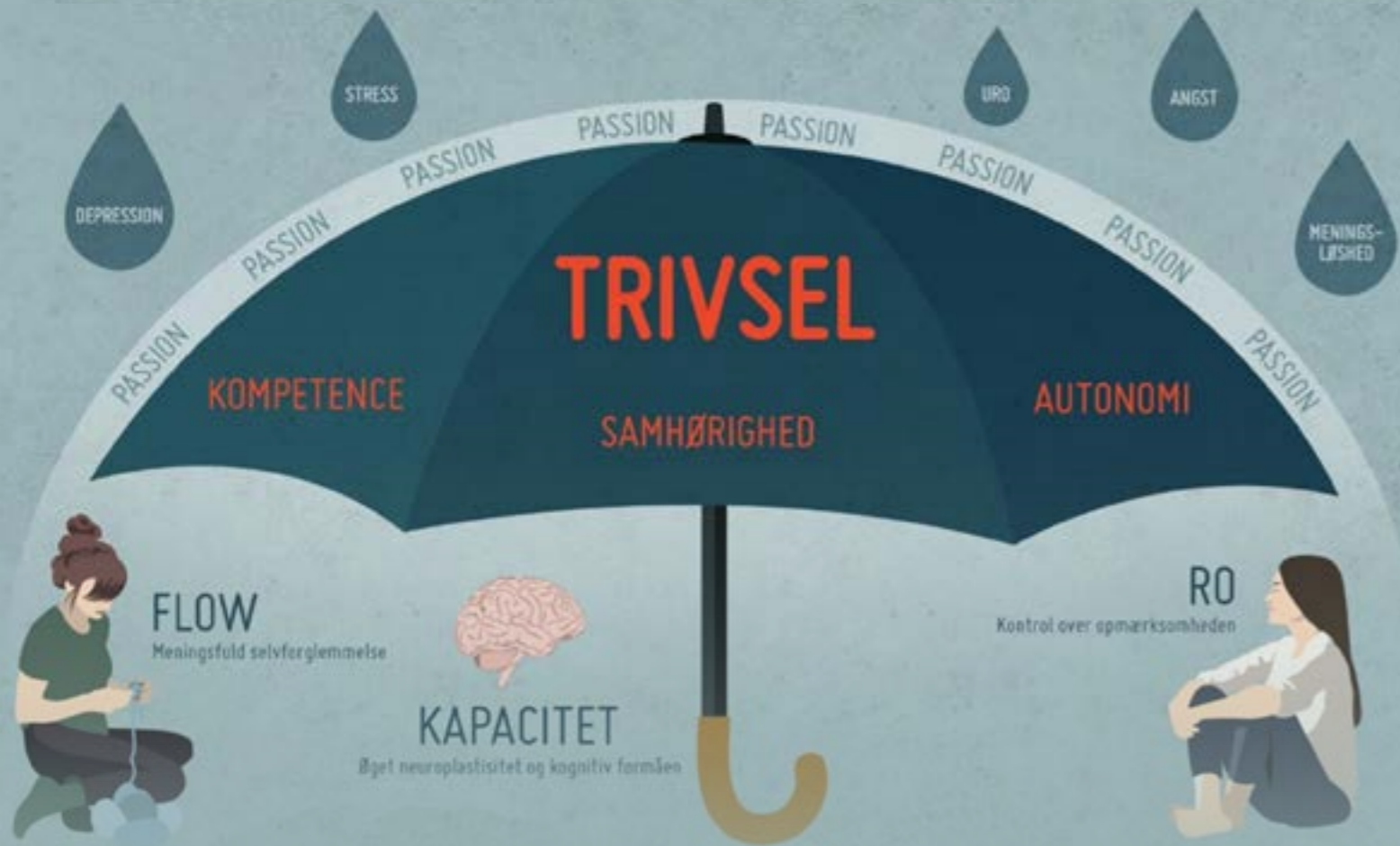
Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 275 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

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



Find på KLC



KLUBBERNE TILBYDER

TRIVSEL GENNEM CRAFT

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 elementer fra Craft-psykologien inkorporeres i den pædagogiske tilgang til deltagerne og deres proces.

Hvad kan det at være i flow gøre i forhold til positiv selvforglemmelse (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 craftpsykologi?

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 3 lektioner pr. gang.

Pris

I udgangspunktet koster en klubpædagog 275 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



strik



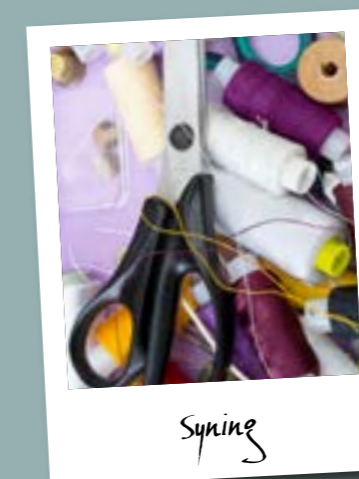
sløjt



Fileflet



Keramik



Syning



Fluebinding



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



Find på KLC

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

Målgruppe/deltagere

Aktiviteten henvender sig til mellemtrinnet, fra 4. - 6. klassetrin. 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

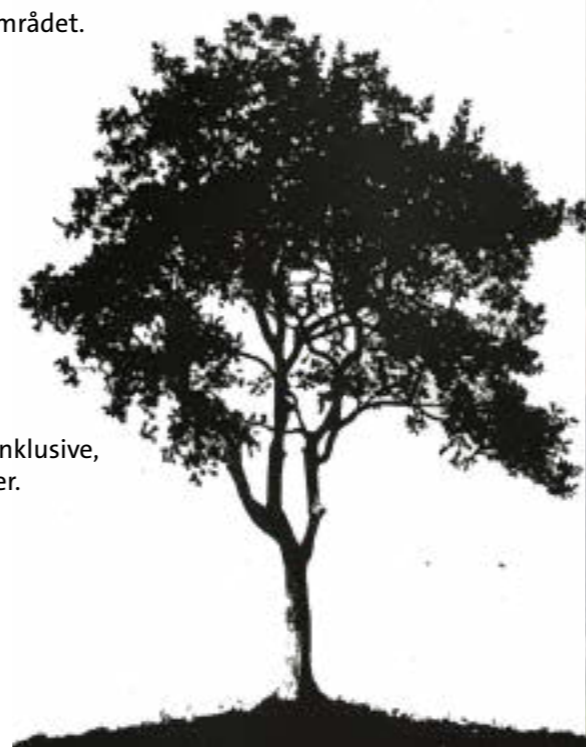
Formiddage. Cirka 3 timer eller efter aftale.

Pris

Vi aftaler pris ved henvendelse. En klubpædagog koster 275 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Tilmelding

Kasper Gerberg Andersen
Mail: kasp641k@viborgskoler.dk
Tlf. 5150 8854



KLUBBERNE TILBYDER

UDELIV



Frisk luft, bevægelse, individuel og fælles læring om forskellige tekniske færdigheder inden for faget. Vi tilbyder modul-baserede 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 / Træklating 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 og unge 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 275 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



Find på KLC





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 275 kroner i timen alt inklusive.

Tilmelding

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



Find på KLC



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

BOOST CAMP



Find på KLC

Det bliver inderst, sjovt og først og fremmest udviklende!

Et Boost Camp-forløb er den sikre vej til at få et selvtilidsboost, få flyttet sine grænser og samtidig få nogle helt utrolige oplevelser sammen med nye gode venner. Boost Camp har mange positive effekter, bl.a.

- Udvikling af selvværd og selvtillid.
- Deltagerne lærer nye kundskaber, egenskaber og adfærd.
- 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."

Formål

Hos Boost Camp har vi gennem rigtig mange 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.

Praktisk

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 2024 (dvs. 7.- og 8. klasseelever i skoleåret 24/25)

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

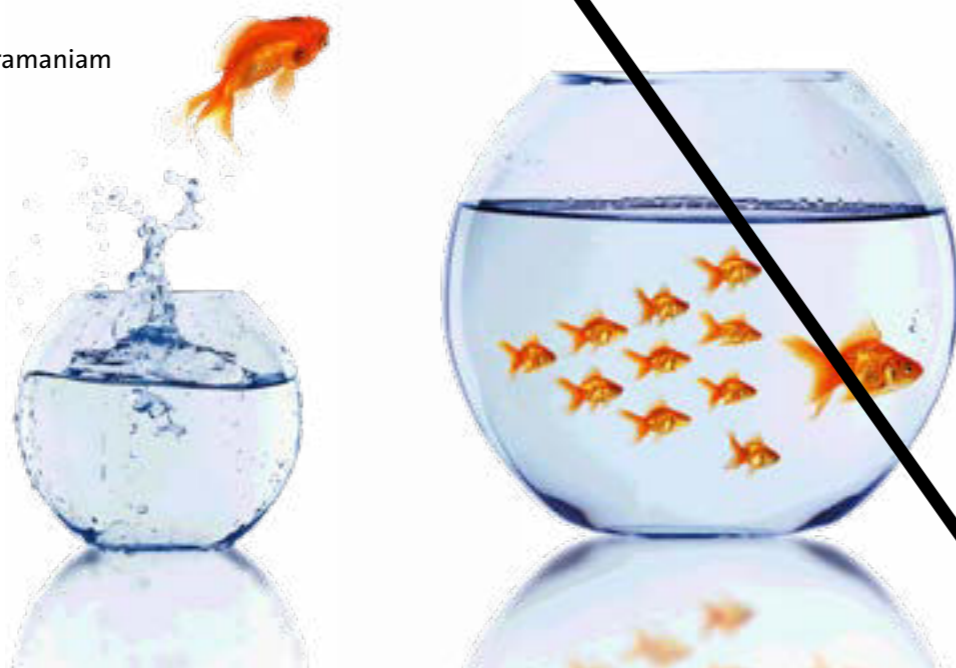
Der bliver samlet et nyt hold i foråret 2024. Tilmeldingsfrist er 15. maj 2024 - med løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser. I er altid velkomne til at forhøre jer hos projektlederen.

Tilmeldingen foregår gennem den unges kontaktlærer. 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.

Tilmelding på Fritid.ungdomsskolen@viborg.dk

Spørgsmål

Rettes til projektleder Ranjith Balasubramaniam
Mail: rba@viborg.dk
Tlf. 5133 3444



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

BOWTAG

Har du lyst til at give din klasse et par timer med bue og pil, så kan bowtag være noget for jer. Der kæmpes i hold mod hinanden, og det gælder om at udslette modstanderholdet ved hjælp af bue og pil. Det er en sjov og anderledes fysisk aktivitet, der kan få den indre kriger frem i eleverne.

Formål

Med bowtag får vi en anderledes aktivitet, hvor der kan arbejdes med præcision, teknik og taktik på samme tid. Adrenalin-en kommer i spil, og vi arbejder med mod og samarbejde.

Praktisk

Det vil ofte være muligt at tilpasse tilbuddet efter jeres ønsker om tidspunkt og antal deltagere. Undervisningen foregår som oftest på Nellikervej 3 i Viborg, men kan også tages med ud til en skole.

Eleverne skal være aktive og skal derfor have passende påklædning på.

Der skal afsættes ca. 2 timer pr. forløb.

Målgruppe

Overbygningsklasser i Viborg Kommune. Vi forventer, at der deltager minimum en engageret voksen pr. tilmeldt klasse, som også får arbejdsopgaver i forhold til motivation og struktur. En deltagende lærer vil også ofte gøre oplevelsen bedre.

Pris

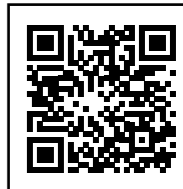
Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Martin Trankjær
Mail: mtra@viborg.dk
Tlf. 2074 3282



Find på KLC



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.

Formål

Tilbuddet skaber muligheder for 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 laver også en lille forventningsafstemning, idet vi f.eks. forventer, at I er åbne og til stede.

Praktisk

I kan 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.

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

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Martin Trankjær
Mail: mtra@viborg.dk
Tlf. 2074 3282



Find på KLC

FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

COOP CREW

Coop Crew er et træningsforløb, hvor de unge gennem undervisning og praktiske øvelser i en Coop-butik opnår kompetencer inden for detailbranchen. Projektet gennemføres som et samarbejde mellem Ungdomsskolen og Coop365 i Houlkær. Der afvikles to forløb hvert skoleår (efterår og forår) med cirka 16 deltagere hver gang.

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.

Praktisk

Forløbet er bygget op som seks træningsgange, over et par uger med undervisning 1 – 2 gange om ugen á 4 timer. Forløbet indeholder generel teori og information om arbejdet i en detailbutik og en mere specifik indføring i de forskellige arbejdsområder i butikken. 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

Målgruppen er unge i alderen 14 - 18 år, primært elever fra 9. - 10. klasse, FGU, HU, Forskolen m.v. Forløbet er målrettet udsatte unge, som af forskellige årsager kan have gavn af 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.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest fredag 11. oktober 2024

Spørgsmål

Rettes til projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard
Mail: nsm@viborg.dk
Tlf. 2193 6104



Find på KLC



Web: viborgungdomsskole.dk/coopcrew

Facebook: Coop Crew

Instagram: coopcrew

Youtube: Coop crew



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

EN DAG PÅ VANDET

Det bliver en dag, hvor der prøves grænser af og eleverne kommer ud af deres komfortzone i et trykt og sikkert tilrettelagt forløb. Den indre vandhund slippes løs, og vi arbejder med en forståelse og accept af egne og andres grænser.

Formål

På dagen får I mulighed for at sejle i RIB-båd, watercaste og blive trukket i tube eller bananbåd efter RIB'en. Friluftsliv gavner vores mentale, fysiske og sociale sundhed. De rammer, vi sætter på vandet, kan for en stund ændre klassedynamikken. Samtidig kan gode oplevelser og nye værktøjer give eleverne mod på og indblik i kvaliteterne ved at bryde grænser og overvinde en frygt.

Praktisk

Aktiviteterne kan bookes i ugerne 36 og 37 (2024) + 22 og 23 (2025) - dog med undtagelse af onsdage.

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.

Eleverne skal medbringe badetøj eller lignende til at have under en våddragt. Der vil ikke være mulighed for bad efterfølgende, og omklædning foregår i det fri.

Vi stiller al udstyr til rådighed (dog ikke vådsko).

Målgruppe

Elever i folkeskolens overbygning 7. - 10. klasse.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 2087 4168 eller projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104



Find på KLC



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

FØRSTEHJÆLP VED HJERTESTOP



At give livreddende førstehjælp er vigtigt og kan være med til at redde liv. Der vil på dagen være teori, øvelse af hjertelungeredning og hjertestarter. Det vil blive en spændende dag med små oplæg, øvelser, debat og endnu flere øvelser for at gøre undervisningen så praksisnær som muligt.

Formål

At give eleverne viden, færdigheder og kompetencer til at udøve korrekt førstehjælp ved hjertestop. Der undervises blandt andet i førstehjælpens hovedpunkter. Når dagen er omme, kan eleverne

- 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.
- anvende en hjertestarter/AED.

Praktisk

Praktisk Kurset holdes på skolen med en klasse ad gangen. Det varer ca. 4 lektioner inklusive pauser.

Målgruppe

9. klasser.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard
Mail: nsm@viborg.dk
Tlf. 2193 6104



Find på KLC





FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

KLATRING

Har I lyst til at prøve kræfter med og bryde nogle grænser i højderne, så tilmeld jer et klatringsforløb. Vi laver sportsklatring på Ungdomsskolens udendørs klatrevæg.

Formål

På dagen får eleverne flere forskellige udfordringer og ansvarsområder. Eleverne skal lære at sikre hinanden og derigennem arbejde med den indbyrdes tillid og seriøsitet ved at stå med ansvaret for hinandens sikkerhed.

Praktisk

Der vil kunne være ni elever aktiveret ad gangen på væggen, og så vil vi rotere på tre forskellige områder: klatring, sikring og bagsikring.

Forløbet for en klasse varer ca. 2 - 3 timer, afhængigt af hvor "modige" eleverne er. Tiden er inklusive klargøring af udstyr. Det er lærerens opgave at sørge for aktivitet til resten af gruppen.

Vi stiller al udstyr til rådighed, og forløbet vil som udgangspunkt foregå på Reberbanen 13 i Viborg.

Vi forventer, at eleverne møder op i tøj, de kan bevæge sig i.

Målgruppe

Elever i folkeskolens overbygning, 7. - 10. klasse.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 2087 4168 eller projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104



Find på KLC

FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

MAD OVER BÅL



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 Ungdomsskolens lokaler på Nelliikevej 3. 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. klassesetrin.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 2087 4168 eller projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard, mail: nsm@viborg.dk, tlf. 2193 6104



Find på KLC



SKUMHÅNDBOLD

Vil jeres klasse gerne have en introduktion og muligvis en turnering i skumhåndbold i forbindelse med idræt eller en aktivitetsdag, så kan dette tilbud være noget for jer. Skumhåndbold giver både smil på læben og sved på panden.

Formål

Der vil være introduktion af skumhåndbold og forklaring af regelsæt. Efterfølgende kan vi eventuelt opsætte en turnering, hvor alle kan deltage. Med skumhåndbold får man en aktivitet, som alle kan deltage i. Det er muligt for alle at være aktive - og for langt de fleste at blive grebet af det.

Praktisk

Det vil være muligt at tilpasse tiden til jeres ønsker og til antallet af deltagere. Undervisningen skal foregå i en indendørs hal, hvor det er muligt at opsætte minimum to totalhåndboldbaner. Dette aftales individuelt med den eller de pågældende skole(r).

Målgruppe

Overbygningsskoler i Viborg Kommune, 7. - 10. klasse.

Det forventes, at der deltager minimum en engageret voksen pr. tilmeldt klasse, som også får arbejdsopgaver i forhold til motivation, struktur eller eksempelvis dommerarbejde.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

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



Find på KLC



Højt at flyve
Sikkert at falde

SPRING- OG REDSKABSAKTIVITETSFORLØB

Timerne i springsalen er en mulighed for, at jeres klasse kan stifte bekendtskab med en anden idrætsgren, end de måske er vant til. Der vil være fokus på at have det sjovt og samtidig få brudt med nogle grænser. Vi tilrettelægger lektionerne efter niveau, uanset om vi snakker hovedstand, håndstand, rulle eller salto, så alle kan være med ud fra deres forudsætninger.

Formål

Forløbet skal give eleverne en oplevelse og muligheden for at få brudt med nogle grænser. Der vil være rig mulighed for at få et indblik i brugen af redskaber til leg og træning, hvor der samtidig også bliver indlært specifikke færdigheder.

Praktisk

Det er et krav, at deltagerne møder omklædte i idrætstøj, og at der deltager minimum én engageret voksen pr. tilmeldt klasse, der kan byde ind med motivation og evt. kan bidrage til undervisningen.

Forløbene kan bookes ind i eksisterende fag, valgfag, understøttende undervisning eller bevægelsestilbud.

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

Afsæt gerne to timer pr. klasse.

Målgruppe

Elever på 9. klassesetrin.

Periode

Forløbene kan bookes i perioden uge 46 - 50 og uge 1 - 9

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe@viborg.dk, tlf. 2087 4168



Find på KLC





FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

TEAMBUILDING

Få klassen rystet sammen, og lad eleverne finde nye styrkesider. Vi kombinerer sjove aktiviteter med samarbejdsøvelser i naturen. Eleverne forlader deres trykzone 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.

Formål

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

Praktisk

Dato og sted aftales individuelt med den enkelte skole/klasse. Eleverne medbringer selv mad og drikke. Vi forventer, at klasse-/kontaktlærer deltager i arrangementet.

Målgruppe

Overbygningsklasser i Viborg Kommune, 7. - 10. klasse.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

Rettes til projektleder Anders Mølbak
Mail: anmoe@viborg.dk
Tlf. 2087 4168



Find på KLC



FRITIDSAFDELINGEN TILBYDER

VIDEOREDIGERING

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

Formål

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 på et slutprodukt. Efterfølgende kan der arbejdes videre på egen hånd eller i skoleregi.

Praktisk

Undervisningen kan foregå på Viborg Ungdomsskole. Alternativt kan undervisningen foregå på jeres skole, hvis det nødvendige udstyr kan være til rådighed. Det vil være muligt at tilpasse tiden til jeres ønsker, dog anbefales det at sætte ca. 3 timer af til forløbet.

Målgruppe

Overbygningsklasser i Viborg Kommune, 7. - 10. klasse.

Pris

Tilbuddet er gratis.

Tilmelding

Send en mail til fritid.ungdomsskolen@viborg.dk senest 10. juni 2024. Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

Spørgsmål

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



Find på KLC



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 og klubområde. 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 kan vække nysgerrighed og supplere udvikling, trivsel og fællesskab. Vi ser frem til samarbejdet med jer.



Find os på KLC

www.viborgungdomsskole.dk/denaabneskole

Udgivet:

April 2024

Illustrationer:

Colourbox og AI, Midjourney

Udgiver:

Viborg Ungdomsskole

Reberbanen 11+13

8800 Viborg

Tlf. 8787 1900

