

# valgfag i udskolingen



2024/2025

Østre Skole

Kronborgvej 26, 7700 Thisted

[www.ostre-skole.aula.dk](http://www.ostre-skole.aula.dk)

(denne brochure findes på hjemmesiden under vores Skole/afdelinger/udskoling)

Rammer for:

## Valgfag i udskolingen på Østre Skole

---

- Alle elever skal have mindst et P-fag/valgfag. Dette 1. P-fag/valgfag ligger inde i den normale skoletid.
- Det er frivilligt, om man vil vælge valgfag nr. 2 som ligger uden for den normale skoletid.
- i 7. og 8. klasse har man et obligatorisk P-fag (nr. 1). Der kan vælges mellem håndværk/design, billedkunst musik eller madkundskab. Dette P-fag afsluttes med eksamen efter 8. klasse.  
Desuden har man mulighed for at vælge et af fagene fra dette hæfte som frivilligt valgfag nr. 2.
- På 9. årgang har man (undtagen sportstalentklassen) et obligatorisk valgfag (nr. 1), som er et af fagene fra dette hæfte. Desuden har man mulighed for et frivilligt valgfag nr. 2 (også fra dette hæfte).
- Der kan godt være elever fra flere årgange på valgfag nr. 2.
- Det tilstræbes, at så mange som muligt får opfyldt deres førsteprioritet, men det kan ikke altid lade sig gøre. F.eks. kan der være for få til at holdet oprettes, eller der kan være for mange, der har ønsket faget, så der ikke er plads til alle.

# Beskrivelser af valgfagsmuligheder (ud over P-fag)

---

## Skills

På dette valgfag får du mulighed for at bruge og udvikle dine kreative evner og idéer (Skills). Her arbejdes på tværs af fagene sløjd, billedkunst og håndarbejde. Der sættes fokus på design og innovation, og der bliver både grundlæggende teori og værkstedsarbejde. Du kommer til at udvikle og afprøve egne idéer; i perioder evt. i samarbejde med ungdomsuddannelserne, hvor der før har været mulighed for at deltage i aktiviteter og konkurrencer. Der kan også etableres et samarbejde med lokale virksomheder, så vi kan opleve, hvordan man her arbejder med kreativitet og innovation.

Har du lyst til at dyrke din kreative side, så kom frisk på valgfaget "skills"!



# MakerSpace:THY

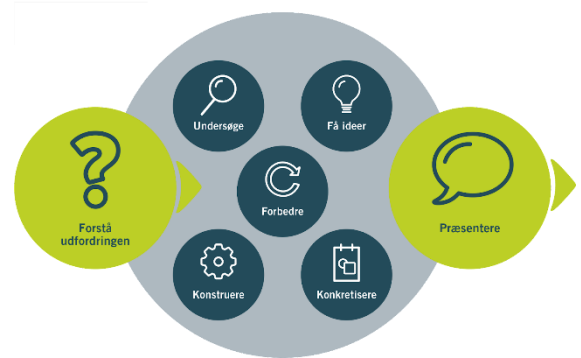
## Kreativ med teknologi

Hvad er et makerspace?



Et makerspace er et kreativt træningscenter for din hjerne og dine hænder. Træningen foregår ved at arbejde:

- Projektorienteret med f.eks. Engineering. Hvor man lærer om, hvordan man får gode idéer, tester dem og hvordan man kan føre idéerne ud i livet
- Man kan bla. arbejde med:
  - 3D design med tinkercad
  - 3D printer
  - Lasercutter
  - Folieskærer
  - Programmering
  - Robotter



- Der arbejdes projektorienteret: Det vil sige, at I selv finder på, hvad I gerne vil lave
- Vi bruger Tinkercad til 3D design
- Vi har seks 3D printere, vi kan lege med
- Vi har robotter der kan programmeres og styres med mikro:bit
- Vi har sensorer, der kan hjælpe med at styre et hus.
- Vi har lasercutter, så man kan skære i pap og træ
- Vi har folieskærer, som kan lave klistermærker og mange andre sjove ting.



Når der er trukket emne til naturfagseksamen, så kan timerne bruges til f.eks. ekstra vejledning med mulighed for: At bruge printerne til at lave modeller og mock-ups. At bruge micro:bit udstyret til at lave dataopsamling og styring af modeller, f.eks. automatiserede vanding.

# Idræt på tværs

Valgfaget "Idræt på tværs" er for de elever, der godt kan lide at være fysisk aktive.

Her prøves kræfter med forskellige idrætsaktiviteter. Det kunne f.eks. være:

- Løb
- Crossfit
- Golf
- Tennis
- Taekwondo
- Klatring
- Zumba
- Gamle lege
- Parkour
- Fodboldgolf
- Mountainbike
- Volleyball
- Og andre boldspil

Meld dig til "idræt på tværs", hvis du synes motion og bevægelse er sjovt og har lyst til at prøve noget nyt.



# Elevband (kun for 9. årgang)

Elevbandet på Østre Skole er for alle musikelskere, uanset om du synger eller spiller på et instrument. Og uanset om du er total sej på et instrument eller er knap så øvet, håber vi, at du vil have lyst til at dyrke din interesse sammen med andre, der har det ligesom dig.

Vi skal arbejde både med musik, sang og band. Undervisningen vil blandt andet indeholde rytmik, instrumentalspil og sammenspil.

En af de vigtige opgaver er at optræde ved fællessamlinger, ferieafslutninger og evt. andre arrangementer.

På valgfaget "Elevband" er glæden ved og lysten til at skabe musik i FÆLLESSKAB med andre, det vigtigste. Vi glæder os til at se (og høre) dig!!





# Madkundskab (kun for 9. årg.)

I valgfaget madkundskab på 9. årg. hygger vi os blandt andet med at lave almindelig hverdagsmad og bagning.

Det kan fx. være supper, gryderetter, fastelavnsboller, pizza, boller i karry og forskellige desserter.

Der er desuden fokus på hygiejne, opvask og rengøring i et køkken.

Vi arbejder i forskellige gruppekonstellationer, så det vil være en fordel, at man kan indgå i forskellige sociale relationer / grupper.





# **Styrke og fitness (kun for 9. årg.)**

**”Styrke og fitness” er et valghold for dig som gerne vil have praktiske erfaringer med fysisk træning. Valgfaget, vil tage udgangspunkt i dit niveau og ambitioner. Timerne vil veksle mellem 80% træning og 20% teori, hvori teoridelen eksempelvis vil indeholde udformning og evaluering af dit eget træningsprogram. Ligeledes vil du også blive klogere på ernæring og dets indvirkning på kroppen. Ovenstående, forudsætter derfor følgende:**

- Vedholdenhed.**
- Selvstændighed.**
- At kunne følge regler / instruktioner (blandt andet for at undgå skader).**
- Ingen mobiltelefoner.**

**”Styrke og fitness” foregår i vægttræningsforeningen Studie 7, hvor du udover træning vil opleve fællesskab og inspiration til det gode liv.**

**Jeg håber ”Styrke og fitness” appellere til dig.**

**Skulle der være spørgsmål er du / I meget velkomne til at kontakte mig.**

Mvh.

Rasmus

Idrætslærer, MTF-fysisk træner, DIF diplom- og mentaltræner.