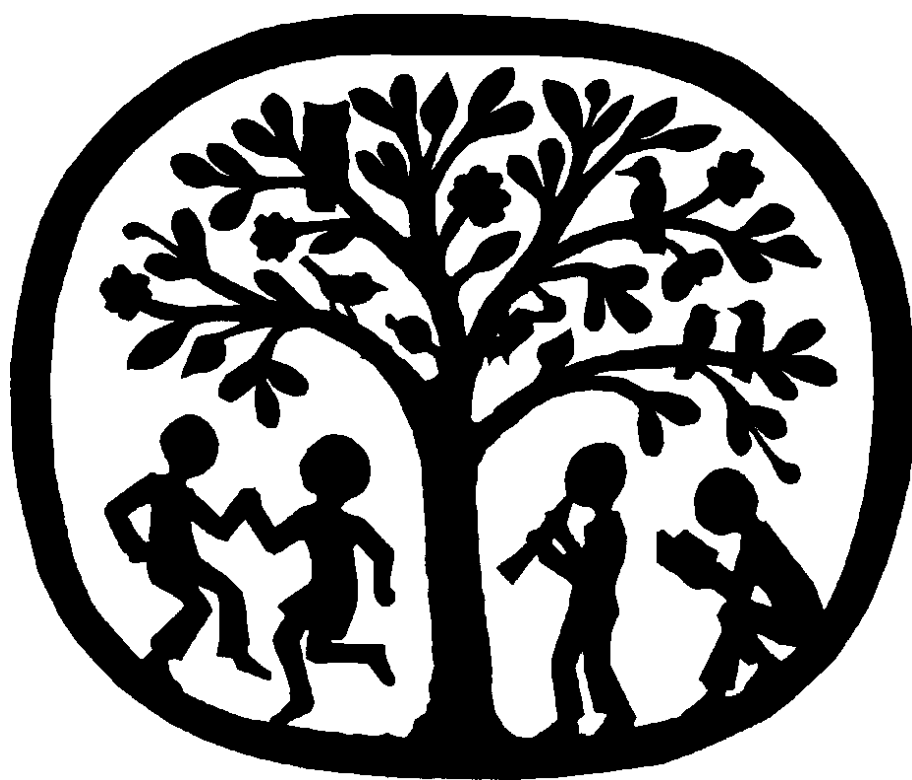


valgfag på 8.-9. årgang



2026/2027, Østre Skole

(denne brochure findes på skolens hjemmeside under afdelinger/udskoling)

Rammer for:

Valgfag på 8. – 9. årgang Østre Skole

- På 8.- 9. årgang har man (undtagen sportstalentklasserne) et obligatorisk valgfag, som er et af fagene fra dette hæfte.
- Man skal angive 1., 2. og 3. prioritet
- Det tilstræbes, at så mange som muligt får opfyldt deres førsteprioritet, men det kan desværre 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. Det er derfor, der skal angives prioriteter.
- Holdene dannes på tværs af 8. og 9. årgang.

Kunst, kreativitet og makerspace

Er du klar til et valgfag, hvor **kreativitet**, **idéer** og **skøre påfund** er i centrum?

I dette fag er der mulighed for at skabe lige præcis dét, du drømmer om – og måske opdage helt nye sider af din fantasi.

Vi har mulighed for at være i de tre værksteder: **billedkunst**, **håndværk/design** og **makerspace**. Det betyder, at du kan blande materialer og teknologier på kryds og tværs og lave alt fra kunstværker til smarte gadgets.

Du kan fx arbejde med:

- Ler, maling og tegneredskaber
- Lasercutter og 3D-printere
- Genbrugsting, tøj, sko og stof
- Papir og pap, tusch, kul, kaffe eller skosvæerte
- Linoleumstryk, grøntsagstryk og andre sjove tryk
- Syning, strik, hækling, broderi og filt
- Træ, metaltråd og værktøj
- ...og alt det du selv kan komme på!

Hvordan foregår det?

Vi starter med at undersøge, hvad I på holdet har lyst til – og så skaber vi aktiviteter ud fra jeres idéer, interesser og nysgerrighed.

Det her er valgfaget, hvor der ikke findes dumme idéer, og hvor du kan prøve nye ting uden at skulle kunne det hele i forvejen.



Boldspil

Er du tosset med bold? Så er valgfaget boldspil noget for dig! Vi spiller bold i alle af- skygninger, men springer mange øvelser over, så vi kommer til at spille!

Vi skal prøve kræfter med de "store" boldspil - fodbold, håndbold, volley, badminton men også de mindre boldspil som cricket, golf, floorball, M-bold, tennis, padel, rund- bold, langbold kan finde vej til timerne.

Det vigtigste, du medbringer, er idrætstøj og gåpåmod. Hvem ved måske finder du en ny yndlingsbold?



Fodbold

– for dig der bare elsker spillet! ⚽

Er du vild med fodbold – eller har du bare lyst til at blive bedre?
Så er dette valgfag lige noget for dig!

Her spiller vi selvfølgelig **seriøst**, men vi går også op i **fællesskab**, god stemning og plads til alle. Det betyder, at du sagtens kan være med, uanset om du træner hver uge i en klub, eller bare spiller for sjov i frikvartererne.

Hvad kan du forvente?

- Masser af fede kampe og sjove øvelser
- Fokus på teknik, spilforståelse og holdånd
- Et valgfag hvor vi bakker hinanden op
- Spil for både begyndere og øvede

Vi kommer ofte til at spille **ude på skolens baner** – også selvom vejret ikke altid er helt samarbejdsvilligt. Så tag dine fodboldstøvler (og måske et ekstra par sokker) med, og vær klar på alt slags vejr!





Lektiehjælp

Bliv klogere, hurtigere (og mindre stresset)

Træt af lektier kl. 21, Google der ikke hjælper og opgaver der bare... ikke giver mening?

Har du lyst til at få styr på lektierne, blive bedre til prøver – og samtidig få mere fritid? Så er **Lektiehjælp** valgfaget for dig.



Hvad laver vi?

I valgfaget arbejder du med dine egne fag og opgaver:

- Få hjælp til lektier og afleveringer
- Bliv klar til terminsprøver og eksamen
- Arbejd sammen med andre (eller for dig selv – dit valg)



Derfor skal du vælge Lektiehjælp



Mindre stress over lektier



Bedre karakterer uden at bruge flere timer hjemme



Hjælp når du sidder fast



Tid til at blive færdig med opgaver i skolen



Hvem er faget for?

- Dig der nogle gange synes skole er svært
- Dig der gerne vil forbedre dine karakterer
- Dig der hader lektier derhjemme og bare gerne vil blive færdige i skoletiden
- Dig der gerne vil være bedre forberedt til eksamen

Bræt- og kortspil

Hvis du elsker at spille bræt- og kortspil, så er dette valgfag lige noget for dig!

Her vil vi komme til at spille en masse spil, både spil du kender og ikke kender.

Det kunne være:

- Partners
- Codenamens
- Ticket to ride
- Matador
- og mange andre

Både simple og mere strategiske spil. Så kan du godt lide at spille, hygge, snakke og konkurrere, så er dette valgfag lige noget for dig!

Vi vil afholde forskellige konkurrencer i løbet af året, hvor vi kårer den bedste bræt- og kortspiller...



Elevband

– spil, syng og skab musik sammen! 🎸 🔥

Elsker du musik? Uanset om du synger, spiller guitar, trommer, keyboard eller andet så er **Elevbandet på Østre Skole** stedet for dig!

Her handler det ikke om at være bedst – men om at **elske musik** og have lyst til at spille sammen med andre, der har det ligesom dig.

Hvad laver vi?

I elevbandet arbejder vi med:

- Sang og musik
- Rytmik og groove
- Instrumentalspil
- Sammenspil som et rigtigt band

Vi øver os i at spille sammen, lytte til hinanden og få musikken til at lyde fedt som et fælles projekt.

Vi optræder – for ægte publikum! 🎤

En af vores vigtigste opgaver er at optræde til:

- Fællessamlinger
- Ferieafslutninger
- Og måske andre arrangementer på skolen

Det er super sjovt, giver et kæmpe kick – og publikum plejer at være vilde med det!

Det vigtigste er FÆLLESSKABET

I valgfaget **Elevband** er glæden ved musik og det at skabe noget sammen det, der betyder mest. Du behøver ikke være professionel – bare have lyst til at give den gas og prøve ting af.

Vi glæder os til at se (og høre!) dig! 🎵 🙌



Madværkstedet

– hvor kreativitet og gode smage mødes 🍕🍰🔥

Kan du lide at lave mad – eller elsker du bare at spise den?

Så er **Madværkstedet** stedet, hvor du kan slippe din indre kok løs!

I dette valgfag hygger vi os med at lave **lækre hverdagsretter, kreativ bagning** og alt det sjove derimellem. Du behøver ikke være ekspert i et køkken – her handler det om at prøve ting af, lære nyt og have det sjovt sammen.

Hvad laver vi?

Alt muligt lækkert, fx:

- Supper og gryderetter
- Pizza, boller i karry og andre favoritter
- Cupcakes, fastelavnsboller og desserter

... og måske laver vi endda vores helt egen version af **“Den store bagedyst”** 🍰

Hvis muligheden opstår, kan vi også prøve at bage i et **ægte bageri**!

Hvad lærer du?

- Gode køkkenvaner og hygiejne
- At rydde op, vaske op og holde styr på et fælles køkken
- At samarbejde i forskellige grupper
- At være en del af et hyggeligt og hjælpsomt fællesskab

Du kommer til at arbejde i mange forskellige gruppesammensætninger, så det er en fordel, at du har lyst til at samarbejde og være en del af et fællesskab.



Styrke og fitness

"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 f.eks. 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.

