



**FROLAND
UNGDOMSSKOLE**
4820 FROLAND
Tlf.nr. 37 50 24 20
www.froland.skole.no



ORIENTERING OM VALGFAG 8. TRINN 2025/2026

Froland skole tilbyr fem ulike valgfag for neste års 8.trinn. Valgfaga er et tilbud for elever på alle tre trinn i ungdomsskolen, og elevene har ulike valgfag å velge mellom på hvert trinn. Det er bare fysisk aktivitet og helse som tilbys på alle trinna. Elevene er altså ikke bundet til samme valgfag i alle de tre åra.

Valgfaga har ei ramme på 57 timer per skoleår, noe som i praksis tilsvarer to skoletimer pr. uke. Ei hovedmålsetting for valgfaga er at de alle skal **være praktisk innretta og føre til økt motivasjon og læring for elevene på ungdomstrinnet**. Vår erfaring med valgfaga, er at elevene setter pris på å få flere timer med et praktisk innhold, noe som er med på gi dem en mer variert skoledag.

Elevene får **karakter** i faget, og denne teller ved opptak til videregående skole på lik linje med andre fag. Har en elev ulike valgfag de tre åra, vil alle bli ført opp på vitnemålet med karakter. Ved poengberegninga vil det være et gjennomsnitt for de tre åra som blir stående på vitnemålet etter 10.trinn. Dersom en elev har samme valgfag alle tre åra, er det karakteren eleven får siste året, som blir tellende ved opptak til vgs.

De **fem** valgfaga Froland skole tilbyr 8. klasse fra og med høsten 2025, er:

1. **Fysisk aktivitet og helse.** Elevene skal utforske egne fysiske forutsetninger og bli bevisst forholdet mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse.
2. **Design og redesign.** Elevene skal utvikle kreativitet, håndverksferdigheter og miljøbevissthet.
3. **Innsats for andre.** Elevene får oppleve verdien av å gjøre noe for andre, være til nytte og bidra til fellesskapet
4. **Praktisk håndverksfag.** Her får elevene utvikle praktiske håndverksferdigheter.
5. **Programmering.** Elevene får et innblikk i den digitale verdenen.

En nærmere presentasjon av valgfaga gis i vedlegget. Du sender ønsket ditt i Visma og dette må gjøres **senest tirsdag 20.mai 2025**. NB! For sein innlevering fører til at du kommer bakerst i køen når grupper skal settes opp.

Froland ungdomsskole, 6.mai 2025

Hilde Margrethe Nordbø
rådgiver

Aina Venemyr Terjesen
rektor

Fysisk aktivitet og helse

Hovedfokus: Legge til rette for aktiviteter som gir glede og mestring.

Generelt:

- Faget skal bestå av andre aktiviteter enn det tradisjonelle kroppsøvfaget.
- Det blir lengre bolker med samme aktivitet slik at vi får trent ordentlig.
- Man må være motivert for å øve litt over tid hvis man skal få utbytte av faget.
- Elever som ønsker dette faget MÅ ha innesko og ikke være redd for å bli svett.

Faget er delt i to hovedområder:

1. Fysiske aktiviteter

- Tradisjonell grunn trening. Hvordan virker kosthold på dette?
- Uteaktiviteter - friluftsliv
- Aktiviteter med disk, både Ultimate og frisbeegolf
- Lengre kurs i badminton og volleyball
- Blåfjell-løpet. Vårens vakreste og tøffeste utfordring i Froland.

2. Kosthold og helse

- Fokus på sunt kosthold.
- Reflektere over hvordan mat og trening kan fungere sammen, og prøve ut dette i praksis.



Design og redesign



Mål: Utvikle kreativitet og skaperglede

I valgfaget skal elevene lære å utvikle produkter fra idèfase til ferdig produkt.

Faget vektlegger å øve elevene i å være bevisst rundt gjenbruk og det å bruke forkastede materialer i nye sammenhenger.

Elevene vil lære å bruke nyttig verktøy, f.eks. symaskin, og å håndtere praktiske teknikker. Interiørdetaljer, klær og tilbehør er de produktene faget vil konsentrere seg om.

Elevene vil lære å vise frem/stille ut og drive salg av noen av produktene som de lager.



INNSATS FOR ANDRE

Valgfaget skal bidra til at:

- ✓ elevene får praktisk erfaring med frivillig og holdningsskapende arbeid.
- ✓ elevene får oppleve verdien av å gjøre noe for andre, være til nytte og bidra til fellesskapet.
- ✓ elevene blir bevisste på frivillighet som en sosial verdiskaper



Valgfaget er delt inn i to kjerneområder:



- ✓ Frivillighet og sosialt entreprenørskap
- ✓ Ansvarlighet og samhandling

Elevene kan komme med forslag hvis det er noe de har lyst til, eller noe de mener kan være bra å gjøre for andre.



Innsats for eldre

- Aktiviteter for eldre
- Turer
- Handle inn matvarer og levere ut

Innsats for barn

- Lesestund på biblioteket
- Være i barnehage/SFO
- Aktiviteter for småskoletrinnet/SFO

Innsats for frivillig organisasjon

- Samle inn penger til gode formål
- Innsamling av klær/gaver
- Jobbe for omplassering av dyr

Innsats i lokalmiljøet

- Dugnad i nabolaget
- Bidra i lokale idrettslag eller foreninger

Innsats for medelever/skolen

- Godhetsuka
- Hyggedager for trinn/skolen
- Verdensdag for psykisk helse

Praktisk håndverksfag



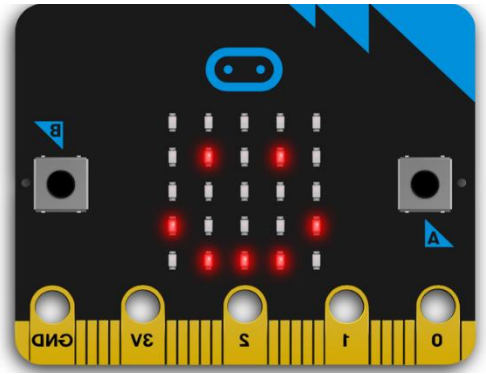
Her har du mulighet til å utvikle de praktiske ferdighetene dine

- forstå og følge arbeidstegninger eller instruksjoner for å lage et produkt
- velge verktøy og begrunne valget, og bruke og vedlikeholde verktøyene på en trygg måte
- holde orden og oversikt i arbeidet og på arbeidsplassen
- utforske og beskrive råmaterialers egenskaper og bruksområder
- drøfte valg av råmaterialer og produksjon i et bærekraftig perspektiv
- ferdigstille produkter på en håndverksmessig, funksjonell, kreativ og estetisk måte



Programmering

For de aller fleste har programmering en stor rolle i livet. Uten programmering hadde vi ikke hatt mobiler, datamaskiner eller spill. Mange maskiner og biler er også drevet av programmer.



Programmering handler om å fortelle datamaskinen hva du vil den skal gjøre. Dette gjør vi ved å lage en instruks, også kalt en kode, som datamaskinen kan lese og bruke. Her vil du lære å lage forskjellige programmer, og vi skal programmere spill, animasjon, og ulike roboter.

Faget legger opp til at vi arbeider mye på datamaskinen, men det har også en praktisk del, hvor vi bygger ulike roboter og maskiner. Etter hvert som du lærer deg å programmere, står du også fritt til å lage egne produkter. Hva med å lage en radiostyrt bil? Eller et solcellepanel?

Mål for faget:

- Lage små roboter og programmere dem til å gjøre ulike oppgaver
- Lage spill og animasjoner
- Lage forskjellige programmer som løser forskjellige problemer



```
9  
10 print('Programmering er veldig gøy! =) ')
```

