

Værkstedets beskrivelse Idræt & Sundhed

Formål, kompetencemål og undervisningsmetoder

Formålet med elevens deltagelse på Idræt & Sundhed er, at der gennem et individuelt tilpasset forløb med afprøvning af praktiske og teoretiske arbejdsopgaver gives eleven mulighed for at nå kompetencemålene nedenfor, samt at blive afklaret om og bedre rustet til fremtidigt uddannelses- og beskæftigelsesvalg.

Værkstedets produktion:

- Deltager i drift af Silkeborg Sportscenter (SSC), forefaldende ejendomsservice og cafédrift.
- Planlægning og gennemførelse af idræts- og motionsevents for kunder i og udenfor SSC, samt for elever fra skolens øvrige værksteder.
- Café-/kantinedrift for egne elever og elever på Musik & Performanceværkstedet. Forplejning, servering og service for daglige brugere af SSC og ved større arrangementer i SSC.
- Grejbank, opsætning, instruktion og service.

Den faglige undervisning integreres i den daglige produktion og dækker derfor teori indenfor områderne ejendoms- og kundeservice, madlavning med en klar sund profil, udøvelse af og instruktion i forskellige idrætsformer, fysiologi, ernæring, personlig træning, eventplanlægning, økonomiske kalkulationer mm.

Kompetencemålene

Faglige kompetencemål på Idrætsværkstedet:

- 1. Eleven kan planlægge og instruere i forskellige idræts- og træningsformer.**
Gennem egen deltagelse i den daglige træning og den integrerede teori opnås evnen til at instruere kunder, herunder benytte hensigtsmæssige metoder og redskaber. Eleven kan tage individuelle hensyn, stå inde for sikkerheden og har tilstrækkelig viden til at kunne instruere, så der ikke opstår træningsskader.
- 2. Eleven kan fremstille og servere ernæringsrigtig kost tilpasset kunden i et idrætscenter.**
Gennem praktisk madlavning og servering til interne og eksterne kunder opnås indsigt i kost, ernæring, hygiejne, kundeservice, kostens betydning for idrætsudøvere og generel sund livstil.
- 3. Eleven kan løse praktiske ejendomsserviceopgaver i et sportscenter.**
Eleven kender arbejdsmetoder og sikkerhedsforanstaltninger ved almindelig rengøring, herunder har kendskab til rengøringsmidler og kan vælge rette middel til opgaven. Eleven kan selvstændigt eller i samarbejde med kollegaer løse forefaldende serviceopgaver efter instruktion.
- 4. Eleven kan yde kundeservice i et sportscenter.**
Eleven kender betydningen af at være imødekommende og hjælpsom. Eleven er bevidst om sit sprogbrug og sin adfærd i mødet med centerets kunder og øvrige personale.

5. Eleven kan i et samarbejde med kollegaer planlægge og gennemføre idræts- og motionsevents og andre større arrangementer for kunder.

Eleven kan generere ideer med baggrund i en kundeprofil, overskue planlægningen af hele eller dele af et komplekst arrangement, organisere, planlægge sin tid under gennemførelsen, instruere og tage delansvar for en helhed. Eleven har viden om økonomiske kalkulationer og markedsføring af events.

6. Eleven opnår gennem opgaveløsning og den integrerede faglige undervisning en mængde generelle faglige kompetencer, som kan bruges i alle fag.

Eleven opnår evnen til at forstå en stillet opgave, planlægge og systematisere udførelsen af opgaven, være stabil, koncentreret og kvalitetsbevidst i sit arbejde og indgå i et forpligtende arbejdsfællesskab. Eleven lærer at evaluere arbejdets udførelse og reflektere over egen indsats.

Eleven lærer ved behov dansk, matematik svarende til optagelseskrav på erhvervsuddannelserne og bruger IT i det daglige arbejde.

Personlige kompetencemål på Idræt & Sundhed:

1. Styrket selvtillid.

Eleven får succes med opgaver og træning af passende sværhedsgrad eller bliver en del af en fælles succesfuld opgaveløsning. Det betyder, at eleven får tillid til egen evne til at løse den næste opgave og får mod til at opsøge udfordringer.

2. Styrket selvværd.

Kulturen på værkstedet er, at alle er lige vigtige i arbejdsfællesskabet og alle opgaver er lige vigtige. Denne kultur plejes aktivt. Det betyder, at eleven føler sig betydningsfuld, uanset hvilke kompetencer vedkommende er i besiddelse af og føler sig accepteret og respekteret.

3. Bevidsthed om egne styrker og svagheder i forhold til opgaverne og fællesskabet på værkstedet.

Det betyder, at eleven bevidst kan udnytte sine stærke sider og arbejde med de svage.

4. Motivation for at lære nyt i et arbejdsfællesskab.

Det betyder, at eleven indgår aktivt i opgaverne og den integrerede undervisning, fordi det er tilfredsstillende at yde en indsats, som andre efterspørger og sætter pris på. Samtidig bliver eleven klogere, mere erfaren og bevidst om egen læring og kan se en mening med at udvikle sig.

5. Evnen til at reflektere.

Eleven øves i den daglige evaluering og i vejledningssamtaler i refleksion over egen indsats og den opnåede læring. Det betyder, at eleven bliver bevidst om egen udvikling.

6. Forståelse for, hvordan man gennem adfærd, fremtoning og sprog virker på og påvirker andre mennesker.

Det betyder, at eleven bliver bevidst om sin egen fremtoning og kan vælge den mest hensigtsmæssige udgave af sig selv alt efter situationen.

7. Afklaring om egne ønsker og muligheder i uddannelse og job.

Det betyder, at eleven er i stand til at træffe realistiske valg for sin egen fremtid.

Sociale kompetencemål på Idræt:

1. Eleven kan skabe relationer.

Det betyder, at eleven er interesseret i at snakke med og lytte til arbejdskolleger og kunder og at eleven ved, at en god relation bygger på gensidig hensyntagen og kræver empatisk evne.

1. Eleven kan begå sig på en arbejdsplads.

Det betyder at eleven kan aflæse arbejdspladskultur, normer og omgangsformer og kender forskel på accepteret adfærd på en arbejdsplads og i fritiden.

2. Eleven kan samarbejde i et arbejdsfællesskab.

Det betyder, at eleven kan komme med konstruktive forslag/ideer, følge en given ordre, lede andre i en opgave, brainstorme, produktudvikle, arbejde kvalitetsbevidst, lytte og spørge empatisk, give og modtage kritik, løse konflikter konstruktivt og være struktureret, stabil og ansvarlig.

3. Eleven kan indgå i et demokratisk fællesskab.

Det vil sige, at eleven kan deltage aktivt i diskussioner, give udtryk for egne holdninger, respektere andres holdninger og acceptere de fælles beslutninger som tages.

Undervisningsmetoderne på Idræt & Sundhed:

1. Eleverne opdeles i **teams**, som skifter mellem arbejde med idræt og instruktion, ejendomsservice og cafédrift. Hvert team har egen kontaktlærer, men undervises af alle lærere alt efter opgaven og lærerens faglighed.
2. **Morgenmøde og morgenmad**, en sund start på dagen, hvor opgaverne fordeles og alle får lejlighed til at blive set og hørt og give udtryk for dagsformen. Her er også plads og tid til den spændende diskussion om aktuelle emner.
3. **Dagligdagen er planlagt og struktureret**. Alle har mulighed for på en fælles tavle at se opgaverne og hvordan de er fordelt. Der holdes orden i værkstedet ved, at alle dagligt deltager i den fælles oprydning.
4. **Træning og motion**, hvor teknikker, redskaber og instruktion vises og eleven udvikler egen kondition og styrke. Opfølgning med teoretisk undervisning i grundlæggende fysiologi, ernæringslære, individuelle målinger og individuel trænings- og kostvejledning.

Egen træning forbereder eleverne til selv at være planlæggere og instruktører i idræts- og motions-tilbud for eksterne eller interne kunder.

5. **Produktionsopgaver** i teamet med en faguddannet lærer, som integrerer den teoretiske undervisning i det praktiske arbejde. Eleverne deltager i idéfase, planlægningsfase, økonomiske kalkulationer, gennemførelse og evaluering af produktionerne.
6. **Opgavedifferentiering.**
Opgaverne i det daglige arbejde fordeles, så alle elever oplever både udfordring og succes.
7. **Sidemandsoplæring.**
Eleverne hjælper hinanden med at løse forskellige opgaver og får til opgave at undervise andre elever i, hvordan forskellige opgaver/instruktionen skal løses. Eleverne får herigennem styrket deres evne til at formidle.
8. **Større arrangementer** med mange deltagere og differentierede opgaver stiller krav til samarbejde mellem teams og lærere, udholdenhed, ansvarlighed, kreativitet og sociale kompetencer. Arrangementerne giver sammenhold og entusiasme og knytter alle elever og lærere tættere til hinanden i fællesskabet.
9. **Evaluering** af de aktiviteter, der udføres for forskellige kundegrupper.
10. **Refleksion.**
Læreren hjælper eleverne til personlig refleksion over konkrete situationer, hvor f.eks. elevens styrker eller udfordringer var særligt tydelige.
11. **Værkstedskulturen.**
Der arbejdes aktivt med at skabe og vedligeholde en godt, tæt og åbent fællesskab som omfatter alle elever, lærere og den vejleder der er tilknyttet værkstedet. Lærerne deltager aktivt i træning og produktioner og går foran med et godt eksempel i sund livsstil, gode ligeværdige relationer, troværdighed og positiv holdånd. Eleverne oplever betydningen af, at alle bakker op og tager deres del af ansvaret for, at de udbudte aktiviteter er af høj kvalitet. Alle "g'r den en skalle" ved store arrangementer. Eleverne coaches professionelt om egen træning og kostplan. Det er fedt, at man selv kan dyrke idræt og blive fit og sund, mens man går på arbejde og tjener til huslejen.

Værkstedet har en lukket facebookgruppe, hvor eleverne også udenfor arbejdstid kan få svar på spørgsmål og hvor der postes billeder og historier om arrangementer og træninger, dagens menu mv. Det giver anledning til anerkendende og opmuntrende kommentarer. Den gode Facebook-kultur opretholdes i fællesskab.
12. **Fast, tålmodig og empatisk kontaktlærer.**
Det betyder, at eleven føler sig tryk, har tillid til at man kan fortælle noget, som man måske ikke ta-

ler med andre om. Der er plads til at fejle, at gøre eller sige dumme ting, uden at det rækker ved relationen til mellem lærer og elev. Eleven bliver set og hørt med respekt, men også uden berøringsangst og med overskud til at hjælpe i svære situationer eller med svære udfordringer.

13. **Samtaler**, både i hverdagen og hver tredje måned i forbindelse med udarbejdelsen af forløbsplaner. Der snakkes om styrker, udfordringer og læringsmuligheder ud fra de situationer, der opstår. Eleven kan bruge lærerne som en ansvarlige voksenalte, de kan sparre med også om private forhold. Vi snakker om forventninger til eleven (fra f.eks. forældre), om elevens faglige færdigheder og potentialer i øvrigt. Lærerne og vejlederen orienterer eleven om relevante uddannelses- og beskæftigelsesmuligheder og giver støtte til at søge praktik, deltage i eksamensforberedende dansk og matematik og indgå i kombinationsforløb på andre ungdomsuddannelser.
14. **Almen undervisning**, dvs. undervisning i fagene dansk, matematik og IT integreres i produktionen i dagligdagen.
 - a. IT-udstyr bruges dagligt til søgning, dokumentation, planlægning, kalkulationer mv.
 - b. Danskfagligheden styrkes gennem evnen til at formidle mundtligt til kunder og overfor hinanden og skriftligt gennem udformningen af drejebøger, invitationer, potfolio mv.
 - c. Matematik læres og vedligeholdes gennem hverdagsmatematik, fx at eleverne kan lægge et budget for arrangementer, arbejde med målinger i træningen mv.