

Individuella val 21/22

| | |
|---|-------|
| Information | 2 |
| Så här väljer du | 3 |
| BA - Bygg- och anläggningsprogrammet | 4-8 |
| BF - Barn- och fritidsprogrammet | 9-12 |
| EE - El- och energiprogrammet | 13-17 |
| EK - Ekonomiprogrammet | 18-23 |
| ES - Estetiska programmet | 24-31 |
| FT - Fordons- och transportprogrammet | 32-36 |
| HA - Handels- och administrationsprogrammet | 37-40 |
| IN - Industritekniska programmet | 41-45 |
| NA - Naturvetenskapsprogrammet | 46-53 |
| SA - Samhällsvetenskapsprogrammet | 54-59 |
| TE - Teknikprogrammet | 60-67 |
| VF - VVS- och fastighetsprogrammet | 68-72 |
| VO - Vård- och omsorgsprogrammet | 73-75 |

Information

Nu är det dags att välja kurser för ditt individuella val för nästa läsår. Du som går i åk 1 och åk 2 ska välja en 100p-kurs som du läser nästa läsår. Individuella valet är en obligatorisk del av din utbildning och du får inte ut din examen om du inte gör ett val.

På Fredrika Bremergymnasiet erbjuder vi ett stort utbud av kurser inom olika områden.

I det här häftet presenteras kurserna kort – men det är du som ska välja och det är viktigt att du gör ett aktivt och medvetet val! Tänk noga efter och fråga gärna våra lärare och studie- och yrkesvägledare om kursernas innehåll innan du bestämmer dig. Mer information om kurserna finns också på Skolverkets hemsida under rubriken läroplaner, ämnen och kurser.

Du som är antagen på **RIG** eller **NIU** (Nationellt godkänd idrottsutbildning) läser specialiseringskurserna som individuellt val och ska inte göra ytterligare val.

Ni som går på **ishockeyakademin (LIU)** gör inga val i Dexter.

Vill ni fortsätta med idrotten i åk 3 så får ni ansöka om utökad kurs.

På de högskoleförberedande programmen (EK, ES, NA, SA och TE) kan du få **meritpoäng** som kan användas när du ska söka till högskola/universitet. Om man läser moderna språk steg 4 samt engelska 7 så har man full meritpoäng (2,5 p). Även steg 2 och uppåt i matematik kan ge meritpoäng om inte kursen krävs för behörighet.

Moderna språk steg 1 är nybörjarspråk, dvs du kan inte välja att läsa det språk du fått betyg i från grundskolan. Steg 4 kräver att du läser steg 3 i samma språk nu detta läsår.

De yrkesförberedande programmen (BA, BF, EE, FT, HA, IN, VF och VO) ger inte automatiskt behörighet till högskolan. För att nå behörigheten behöver du betyg i kurserna Svenska eller Svenska som andraspråk 2, 3 och Engelska 6. Du kan välja högskolepaketet om du vill läsa in behörighet till högskola inom ramen för ditt individuella val.

Elever som vill ansöka om **modersmål** söker separat på blankett som finns att hämta i receptionen (norra byggnaden). Observera att modersmålet är en 100 p kurs och räknas som ett individuellt val i din studieplan.

Vi kan inte garantera att du får ditt förstahandsval, men vi ska göra vårt bästa för att tillfredsställa dina önskemål. Du blir kontaktad av mentor eller studie- och yrkesvägledare om du måste komplettera ditt val eller göra ett omval. Reservation för att vissa kurser inte startar pga. för få sökande.

Valet ska vara gjort senast 25 februari.

Lycka till med ditt val!

Stellan Andersson

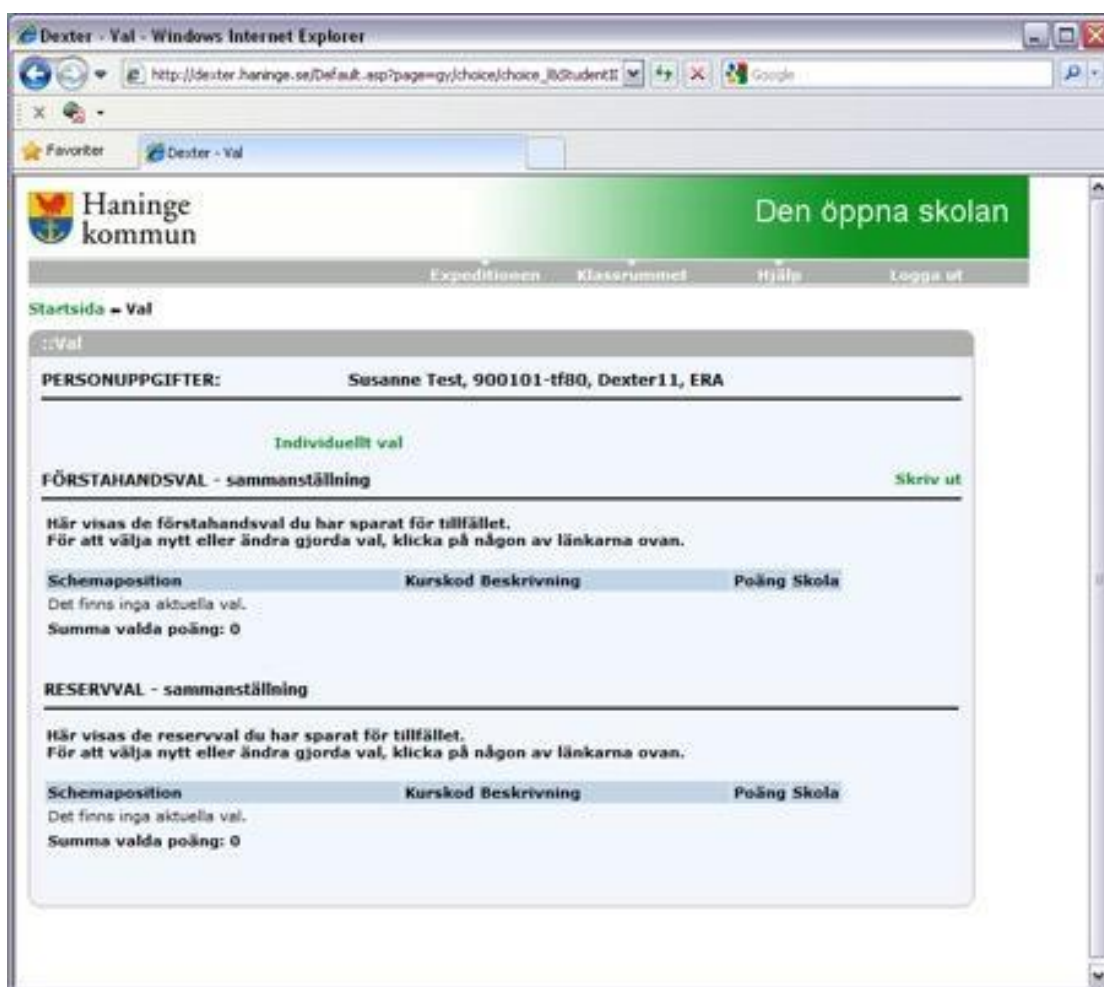
Rektor

Så här väljer du

Valet görs i Dexter (Den öppna skolan). Länk hittar du i Vklass.

Du har val att göra:

Du ska klicka på länken för Individuellt val där du gör dina val. Du ska välja 100 poäng och kan inte slutföra valet om du valt för få eller för många poäng. Reservval måste göras. Glöm inte att tryck på ”spara”



BA - Bygg- och anläggningsprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Bygga i trä (ej BA husbyggnad/husbyggnad lärling)

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

| | |
|------------|------|
| Engelska 6 | 100p |
| Svenska 2 | 100p |
| Svenska 3 | 100p |

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

Yrkestrafik 1a - 200p (endast BA anläggning åk 1)

- Körning och manövrering av fordon på ett trafiksäkert och miljövänligt sätt i varierande trafikmiljöer.
- Olika typer av transportuppdrag samt de krav på säkerhet, kvalitet och noggrannhet som de olika uppdragen kräver.
- Olika fordons säkerhetsanordningar samt säkerhetsanordningarnas tekniska egenskaper och funktioner.
- Tillståndskrav, utbildning och ekonomiska villkor i vägtransportverksamheter.
- Lastning av fordon, lastsäkringsmetoder och lastviktsberäkning med hänsyn till begränsningar för bruttovikter, axeltryck och vägnätets bärighet.
- Kör- och vilotidsregler samt färdskrivarens funktioner och användning.

BF - Barn- och fritidsprogrammet

Bild och form 1b (endast åk 2)

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Engelska 6 (endast åk 1)

Har du valt högskoleförberedande kurser får du Engelska 6 automatiskt som IND-val.

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Engelska 7 (fortsättningskurs på Engelska 6, endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Skapande verksamhet

I kursen skapande verksamhet kommer du få kunskaper om människors lärande och växande. Vi kommer att använda bild och form, drama, dans och musik som redskap i olika pedagogiska sammanhang. Vi testar olika metoder och material för skapande aktiviteter. Du kommer även att få träna på kommunikation och samarbete.

EE - El- och energiprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild.

Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik.

I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Grafisk kommunikation 1

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Svenska 2 100p

Svenska 3 100p

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningssätt, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

Programmering 1 (ej EE Dator- och kommunikationsteknik)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett Objektorineterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

EK – Ekonomiprogrammet (endast åk 2)

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild.

Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik.

I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

Engelska 7

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Fotografisk bild 1

Kursen Fotografisk bild 1 är till för dig som vill lära dig kommunicera med kameran som verktyg. I kursen fokuserar vi på hur kameran och bildbehandling i datorn fungerar och hur man kan använda dessa för att kommunicera ett specifikt budskap. Det mesta bygger på enskilt arbete men under lektioner förekommer grupparbeten i olika former. Kursen fokuserar på det praktiska men innehåller även en del teoretiska moment. I kursen jobbar vi oftast i projektform under ett antal veckor och kunskaper examineras främst genom inlämningsuppgifter och ibland teoretiska och praktiska prov.

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Idrott och hälsa 2

Vill du ha ännu mer idrott och hälsa under din gymnasietid? Då skall du välja den här kursen och fördjupa dina kunskaper inom idrottsämnet!

Vi fortsätter med några av de traditionella idrotterna samt provar på många nya idrotter och träningsformer. I träningsläran får du lära dig mer om HUR man tränar samt att planera din egen träning. Vi fördjupar oss mer i hälsa och livsstil och breddar hälsobegreppet med både psykisk och social hälsa.

Friluftslivet blir mer äventyrligt med kajakpaddling, vinterfriluftsliv samt klättring (både inom- och utomhus) under våren.

Instrument eller sång 1

I den här kursen, med inriktning sång, får du utveckla din sångröst tillsammans med andra sångintresserade elever.

Du får lära dig hur man sjunger på ett hållbart sätt med god sångteknik och hur du kan öva på egen hand. Under kursen ingår att uppträda inför publik och vi kommer att prata om scennärvaro, scenskräck mm.

Det krävs inte några särskilda förkunskaper, alla som går kursen utgår från sin nivå, men ju större intresse du har desto mer får du ut av kursen. Ni kommer att sjunga tillsammans med varandra under lektionerna, men det ingår också att sjunga solo inför varandra så viss sång- och scenvana underlättar. Det viktiga är inte hur ”bra” du sjunger utan att du är nyfiken, vill utveckla dig, och lära dig mer om sång.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus.

I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Naturkunskap 2

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

Politik och hållbar utveckling

I kursen Politik och hållbar utveckling lär du dig om människans politik för en hållbar utveckling.

Vad kan man göra på internationell, statlig och regional nivå för att nå en balans mellan människans till synes omätliga behov och naturen med sina begränsningar?

Var och av vilka fattas besluten? Vilka är hoten mot en hållbar utveckling? Går de att lösa? Finns det politisk vilja, tekniska och ekonomiska möjligheter? Hur kommer samhällen och människors liv att förändras inför hoten mot den hållbara utvecklingen? Hur har människan sett på naturen från ett historiskt perspektiv? Hur ska stater och människor kunna samarbeta om en hållbar utveckling? Vad kan du som enskild individ göra? Hur kan man engagera sig och göra skillnad? Tre större teman under kursen är konsumtionens, matens och energins stora betydelse för den hållbara utvecklingen.

Retorik

En kurs för dig som vill utveckla din retorik, vare sig du tycker det är jobbigt eller lätt att tala inför grupp. I kursen jobbar vi med olika övningar och drama för att bli trygga med muntlig framställning. Du övar på hur man steg för steg bygger upp och formulerar tal samt framför tal inför gruppen. Vi tränar på många olika retoriska situationer såsom debatter, hyllningstal och instruktionsfilmer. I kursen ingår också analys av retorik i olika medier och offentliga tal, samt analys av sin egen talinsats.

Ungdomskulturer

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

ES - Estetiska programmet

Bild och form 1b (ej ES bild)

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1 (ej ES musik)

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Fotografisk bild 1 (ej ES bild, ES estetik och media) (endast åk 2)

Kursen Fotografisk bild 1 är till för dig som vill lära dig kommunicera med kameran som verktyg. I kursen fokuserar vi på hur kameran och bildbehandling i datorn fungerar och hur man kan använda dessa för att kommunicera ett specifikt budskap. Det mesta bygger på enskilt arbete men under lektioner förekommer grupparbeten i olika former. Kursen fokuserar på det praktiska men innehåller även en del teoretiska moment. I kursen jobbar vi oftast i projektform under ett antal veckor och kunskaper examineras främst genom inlämningsuppgifter och ibland teoretiska och praktiska prov.

Franska steg 1 (endast åk 1)

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Geografi 1 (endast åk 1)

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar?

Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen.

Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

Grafisk kommunikation 1 (ej ES estetik och media) (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Idrott och hälsa 2 (endast åk 2)

Vill du ha ännu mer idrott och hälsa under din gymnasietid? Då skall du välja den här kursen och fördjupa dina kunskaper inom idrottsämnet!

Vi fortsätter med några av de traditionella idrotterna samt provar på många nya idrotter och träningsformer. I träningsläran får du lära dig mer om HUR man tränar samt att planera din egen träning. Vi fördjupar oss mer i hälsa och livsstil och breddar hälsobegreppet med både psykisk och social hälsa.

Friluftslivet blir mer äventyrligt med kajakpaddling, vinterfriluftsliv samt klättring (både inom- och utomhus) under våren.

Instrument eller sång 1 (endast åk 2)

I den här kursen, med inriktning sång, får du utveckla din sångröst tillsammans med andra sångintresserade elever.

Du får lära dig hur man sjunger på ett hållbart sätt med god sångteknik och hur du kan öva på egen hand. Under kursen ingår att uppträda inför publik och vi kommer att prata om scennärvaro, scenskräck mm.

Det krävs inte några särskilda förkunskaper, alla som går kursen utgår från sin nivå, men ju större intresse du har desto mer får du ut av kursen. Ni kommer att sjunga tillsammans med varandra under lektionerna, men det ingår också att sjunga solo inför varandra så viss sång- och scenvana underlättar. Det viktiga är inte hur ”bra” du sjunger utan att du är nyfiken, vill utveckla dig, och lära dig mer om sång.

Italienska Steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målpratets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målpratet i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Japanska Steg 1 (endast åk 1)

- Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:
- Förståelse av målspråket i tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Matematik 2b (endast åk 1)

- Taluppfattning, aritmetik, algebra
- Logaritmer
- Ekvationssystem
- Geometri
- Samband och förändring
- Sannolikhet och statistik
- Problemlösning

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1 (ej ES musik)

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Naturkunskap 2 (endast åk 2)

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

Politik och hållbar utveckling (endast åk 2)

I kursen Politik och hållbar utveckling lär du dig om människans politik för en hållbar utveckling.

Vad kan man göra på internationell, statlig och regional nivå för att nå en balans mellan människans till synes omätliga behov och naturen med sina begränsningar?

Var och av vilka fattas besluten? Vilka är hoten mot en hållbar utveckling? Går de att lösa? Finns det politisk vilja, tekniska och ekonomiska möjligheter? Hur kommer samhällen och människors liv att förändras inför hoten mot den hållbara utvecklingen? Hur har människan sett på naturen från ett historiskt perspektiv? Hur ska stater och människor kunna samarbeta om en hållbar utveckling? Vad kan du som enskild individ göra? Hur kan man engagera sig och göra skillnad?

Tre större teman under kursen är konsumtionens, matens och energins stora betydelse för den hållbara utvecklingen.

Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till?, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör? Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symptom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Retorik (endast åk 2)

En kurs för dig som vill utveckla din retorik, vare sig du tycker det är jobbigt eller lätt att tala inför grupp. I kursen jobbar vi med olika övningar och drama för att bli trygga med muntlig framställning. Du övar på hur man steg för steg bygger upp och formulerar tal samt framför tal inför gruppen. Vi tränar på många olika retoriska situationer såsom debatter, hyllningstal och instruktionsfilmer. I kursen ingår också analys av retorik i olika medier och offentliga tal, samt analys av sin egen talinsats.

Spanska steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Tyska steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

FT - Fordons- och transportprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

| | |
|------------|------|
| Engelska 6 | 100p |
| Svenska 2 | 100p |
| Svenska 3 | 100p |

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketränningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

Transportpaketet - 200p (endast FT transport) (endast åk 1)

Elever som går inriktning transport kan välja 2 kurser som är specifika för er inriktning. Kurserna som ingår i detta paket är Godstransporter specialisering och Lastbilsmonterad kran.

Ni gör alltså inget val av individuella valen inför åk 3.

Kontakta din transportlärare för mer information.

HA - Handels- och administrationsprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Grafisk kommunikation 1

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

| | |
|-----------|------|
| Svenska 2 | 100p |
| Svenska 3 | 100p |

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningssätt, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a. meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

IN - Industritekniska programmet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

| | |
|------------|------|
| Engelska 6 | 100p |
| Svenska 2 | 100p |
| Svenska 3 | 100p |

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Rörsvets 1 (endast åk 2)

Specialiseringskurs inom svetsteknik för industriprogrammet.

För mer info kontakta lärarna på svets.

Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

Stumsvets 1 - MMA (endast åk 1)

Specialiseringskurs inom svetsteknik för industriprogrammet.

För mer info kontakta lärarna på svets.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

NA - Naturvetenskapsprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild.

Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik.

I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Fotografisk bild 1 (endast åk 2)

Kursen Fotografisk bild 1 är till för dig som vill lära dig kommunicera med kameran som verktyg. I kursen fokuserar vi på hur kameran och bildbehandling i datorn fungerar och hur man kan använda dessa för att kommunicera ett specifikt budskap. Det mesta bygger på enskilt arbete men under lektioner förekommer grupparbeten i olika former. Kursen fokuserar på det praktiska men innehåller även en del teoretiska moment. I kursen jobbar vi oftast i projektform under ett antal veckor och kunskaper examineras främst genom inlämningsuppgifter och ibland teoretiska och praktiska prov.

Franska steg 1, 2 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Grafisk kommunikation 1 (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Idrott och hälsa 2 (endast åk 2)

Vill du ha ännu mer idrott och hälsa under din gymnasietid? Då skall du välja den här kursen och fördjupa dina kunskaper inom idrottsämnet!

Vi fortsätter med några av de traditionella idrotterna samt provar på många nya idrotter och träningsformer. I träningsläran får du lära dig mer om HUR man tränar samt att planera din egen träning. Vi fördjupar oss mer i hälsa och livsstil och breddar hälsobegreppet med både psykisk och social hälsa.

Friluftslivet blir mer äventyrligt med kajakpaddling, vinterfriluftsliv samt klättring (både inom- och utomhus) under våren.

Instrument eller sång 1 (endast åk 2)

I den här kursen, med inriktning sång, får du utveckla din sångröst tillsammans med andra sångintresserade elever.

Du får lära dig hur man sjunger på ett hållbart sätt med god sångteknik och hur du kan öva på egen hand. Under kursen ingår att uppträda inför publik och vi kommer att prata om scennärvaro, scenskräck mm.

Det krävs inte några särskilda förkunskaper, alla som går kursen utgår från sin nivå, men ju större intresse du har desto mer får du ut av kursen. Ni kommer att sjunga tillsammans med varandra under lektionerna, men det ingår också att sjunga solo inför varandra så viss sång- och scenvana underlättar. Det viktiga är inte hur ”bra” du sjunger utan att du är nyfiken, vill utveckla dig, och lära dig mer om sång.

Italienska Steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Japanska Steg 1 och 2 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråket i tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Politik och hållbar utveckling (endast åk 2)

I kursen Politik och hållbar utveckling lär du dig om människans politik för en hållbar utveckling.

Vad kan man göra på internationell, statlig och regional nivå för att nå en balans mellan människans till synes omätliga behov och naturen med sina begränsningar?

Var och av vilka fattas besluten? Vilka är hoten mot en hållbar utveckling? Går de att lösa? Finns det politisk vilja, tekniska och ekonomiska möjligheter? Hur kommer samhällen och människors liv att förändras inför hoten mot den hållbara utvecklingen? Hur har människan sett på naturen från ett historiskt perspektiv? Hur ska stater och människor kunna samarbeta om en hållbar utveckling? Vad kan du som enskild individ göra? Hur kan man engagera sig och göra skillnad? Tre större teman under kursen är konsumtionens, matens och energins stora betydelse för den hållbara utvecklingen.

Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

Programmering 1 (endast åk 1)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett Objektorineterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Retorik (endast åk 2)

En kurs för dig som vill utveckla din retorik, vare sig du tycker det är jobbigt eller lätt att tala inför grupp. I kursen jobbar vi med olika övningar och drama för att bli trygga med muntlig framställning. Du övar på hur man steg för steg bygger upp och formulerar tal samt framför tal inför gruppen. Vi tränar på många olika retoriska situationer såsom debatter, hyllningstal och instruktionsfilmer. I kursen ingår också analys av retorik i olika medier och offentliga tal, samt analys av sin egen talinsats.

Spanska steg 1, 2 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Tyska steg 1 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

SA – Samhällsvetenskapsprogrammet (endast åk 2)

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild.

Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik.

I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

Engelska 7

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Fotografisk bild 1

Kursen Fotografisk bild 1 är till för dig som vill lära dig kommunicera med kameran som verktyg. I kursen fokuserar vi på hur kameran och bildbehandling i datorn fungerar och hur man kan använda dessa för att kommunicera ett specifikt budskap. Det mesta bygger på enskilt arbete men under lektioner förekommer grupparbeten i olika former. Kursen fokuserar på det praktiska men innehåller även en del teoretiska moment. I kursen jobbar vi oftast i projektform under ett antal veckor och kunskaper examineras främst genom inlämningsuppgifter och ibland teoretiska och praktiska prov.

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Idrott och hälsa 2

Vill du ha ännu mer idrott och hälsa under din gymnasietid? Då skall du välja den här kursen och fördjupa dina kunskaper inom idrottsämnet!

Vi fortsätter med några av de traditionella idrotterna samt provar på många nya idrotter och träningsformer. I träningsläran får du lära dig mer om HUR man tränar samt att planera din egen träning. Vi fördjupar oss mer i hälsa och livsstil och breddar hälsobegreppet med både psykisk och social hälsa.

Friluftslivet blir mer äventyrligt med kajakpaddling, vinterfriluftsliv samt klättring (både inom- och utomhus) under våren.

Instrument eller sång 1

I den här kursen, med inriktning sång, får du utveckla din sångröst tillsammans med andra sångintresserade elever.

Du får lära dig hur man sjunger på ett hållbart sätt med god sångteknik och hur du kan öva på egen hand. Under kursen ingår att uppträda inför publik och vi kommer att prata om scennärvaro, scenskräck mm.

Det krävs inte några särskilda förkunskaper, alla som går kursen utgår från sin nivå, men ju större intresse du har desto mer får du ut av kursen. Ni kommer att sjunga tillsammans med varandra under lektionerna, men det ingår också att sjunga solo inför varandra så viss sång- och scenvana underlättar. Det viktiga är inte hur ”bra” du sjunger utan att du är nyfiken, vill utveckla dig, och lära dig mer om sång.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus.

I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Naturkunskap 2

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

Politik och hållbar utveckling

I kursen Politik och hållbar utveckling lär du dig om människans politik för en hållbar utveckling.

Vad kan man göra på internationell, statlig och regional nivå för att nå en balans mellan människans till synes omätliga behov och naturen med sina begränsningar?

Var och av vilka fattas besluten? Vilka är hoten mot en hållbar utveckling? Går de att lösa? Finns det politisk vilja, tekniska och ekonomiska möjligheter? Hur kommer samhällen och människors liv att förändras inför hoten mot den hållbara utvecklingen? Hur har människan sett på naturen från ett historiskt perspektiv? Hur ska stater och människor kunna samarbeta om en hållbar utveckling? Vad kan du som enskild individ göra? Hur kan man engagera sig och göra skillnad? Tre större teman under kursen är konsumtionens, matens och energins stora betydelse för den hållbara utvecklingen.

Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

Retorik

En kurs för dig som vill utveckla din retorik, vare sig du tycker det är jobbigt eller lätt att tala inför grupp. I kursen jobbar vi med olika övningar och drama för att bli trygga med muntlig framställning. Du övar på hur man steg för steg bygger upp och formulerar tal samt framför tal inför gruppen. Vi tränar på många olika retoriska situationer såsom debatter, hyllningstal och instruktionsfilmer. I kursen ingår också analys av retorik i olika medier och offentliga tal, samt analys av sin egen talinsats.

Ungdomskulturer

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

TE – Teknikprogrammet

Bild och form 1b (ej TE Design och produktutveckling)

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt. Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form. I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild. Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik. I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra. Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik. Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori. Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Fotografisk bild 1 (endast åk 2)

Kursen Fotografisk bild 1 är till för dig som vill lära dig kommunicera med kameran som verktyg. I kursen fokuserar vi på hur kameran och bildbehandling i datorn fungerar och hur man kan använda dessa för att kommunicera ett specifikt budskap. Det mesta bygger på enskilt arbete men under lektioner förekommer grupparbeten i olika former. Kursen fokuserar på det praktiska men innehåller även en del teoretiska moment. I kursen jobbar vi oftast i projektform under ett antal veckor och kunskaper examineras främst genom inlämningsuppgifter och ibland teoretiska och praktiska prov.

Franska steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Geografi 1 (endast åk 1)

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar?

Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen.

Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

Grafisk kommunikation 1 (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Idrott och hälsa 2 (endast åk 2)

Vill du ha ännu mer idrott och hälsa under din gymnasietid? Då skall du välja den här kursen och fördjupa dina kunskaper inom idrottsämnet!

Vi fortsätter med några av de traditionella idrotterna samt provar på många nya idrotter och träningsformer. I träningsläran får du lära dig mer om HUR man tränar samt att planera din egen träning. Vi fördjupar oss mer i hälsa och livsstil och breddar hälsobegreppet med både psykisk och social hälsa.

Friluftslivet blir mer äventyrligt med kajakpaddling, vinterfriluftsliv samt klättring (både inom- och utomhus) under våren.

Italienska Steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målpratets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målpratet i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Instrument eller sång 1 (endast åk 2)

- I den här kursen, med inriktning sång, får du utveckla din sångröst tillsammans med andra sångintresserade elever.
- Du får lära dig hur man sjunger på ett hållbart sätt med god sångteknik och hur du kan öva på egen hand. Under kursen ingår att uppträda inför publik och vi kommer att prata om scennärvaro, scenskräck mm.
- Det krävs inte några särskilda förkunskaper, alla som går kursen utgår från sin nivå, men ju större intresse du har desto mer får du ut av kursen. Ni kommer att sjunga tillsammans med varandra under lektionerna, men det ingår också att sjunga solo inför varandra så viss sång- och scenvana underlättar. Det viktiga är inte hur ”bra” du sjunger utan att du är nyfiken, vill utveckla dig, och lära dig mer om sång.

Japanska Steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråket i tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Politik och hållbar utveckling (endast åk 2)

I kursen Politik och hållbar utveckling lär du dig om människans politik för en hållbar utveckling.

Vad kan man göra på internationell, statlig och regional nivå för att nå en balans mellan människans till synes omätliga behov och naturen med sina begränsningar?

Var och av vilka fattas besluten? Vilka är hoten mot en hållbar utveckling? Går de att lösa? Finns det politisk vilja, tekniska och ekonomiska möjligheter? Hur kommer samhällen och människors liv att förändras inför hoten mot den hållbara utvecklingen? Hur har människan sett på naturen från ett historiskt perspektiv? Hur ska stater och människor kunna samarbeta om en hållbar utveckling? Vad kan du som enskild individ göra? Hur kan man engagera sig och göra skillnad? Tre större teman under kursen är konsumtionens, matens och energins stora betydelse för den hållbara utvecklingen.

Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

Programmering 1 (ej TE Informations- och medieteknik) (endast åk 1)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett Objektorineterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Retorik (endast åk 2)

En kurs för dig som vill utveckla din retorik, vare sig du tycker det är jobbigt eller lätt att tala inför grupp. I kursen jobbar vi med olika övningar och drama för att bli trygga med muntlig framställning. Du övar på hur man steg för steg bygger upp och formulerar tal samt framför tal inför gruppen. Vi tränar på många olika retoriska situationer såsom debatter, hyllningstal och instruktionsfilmer. I kursen ingår också analys av retorik i olika medier och offentliga tal, samt analys av sin egen talinsats.

Spanska steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Tyska steg 1 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhälls nivå.

VF - VVS- och fastighetsprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori. Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EE där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

| | |
|------------|------|
| Engelska 6 | 100p |
| Svenska 2 | 100p |
| Svenska 3 | 100p |

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a (endast åk 1)

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

VO - Vård- och omsorgsprogrammet

Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

Ensemble 1

I den här kursen får du utveckla ditt spelande/sjungande tillsammans med andra.

Du får lära dig hur man repeterar och övar inför en konsert, och får under kursen flera tillfällen att uppträda inför publik.

Du bör kunna spela ett instrument eller sjunga någorlunda okej, och det är en fördel om du kan lite musikteori.

Det viktiga är inte att du är duktig på att sjunga och/eller spela, utan att du vill utveckla dig, och lära dig nya saker inom musik.

Idrott och hälsa specialisering – Dans och träning till musik

Du kommer att få fördjupa dig i takt och rytm till musik. Kursen kommer att innehålla olika former av träning till musik såsom zumba, cirkelträning, bodypump och boxercise. Du kommer även att få skapa egna danskoreografier och lära dig dansa olika pardanser och kulturella danser. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs inom dans, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

Musikproduktion 1

I den här kursen får du lära dig hur man kan arbeta med musikproduktion, både live och i studio.

Du får lära dig hur man riggar inför en inspelning, mikrofonplacering, ljudupptagning samt hantera analoga och digitala ljudsignaler.

Du får lära dig om rumsakustik och olika digitala effekter samt möjligheter att manipulera och redigera ljud.

Du får även chansen att skriva material och hjälp med att sätta ihop dina idéer till fungerande produktioner.

Vi går även igenom grunderna för upphovsrätt, och vilka plattformar man kan använda för att sprida sin musik.

Vårdpedagogik och handledning

Hur handleder och tar du hand om en elev på sin praktik? Vad betyder kvalitetssäkrande arbetssätt? hur skriver man en instruktion? I kursen läser du om pedagogiska teorier och kommunikation samtidigt som du övar på handledning, hålla samtal, skriva instruktionsmanualer och tränar på att kritiskt granska material på internet och andra källor.