

Kursplan – Allmän kurs – profil motion och hälsa

Syfte och målgrupp

Kursen vänder sig till de som behöver läsa in gymnasiebehörigheter eller komplettera sina tidigare studier och samtidigt som en del i kursen ägna tiden åt träning och friluftsliv för att få en bättre hälsa.

Mora Folkhögskolas allmänna kurs grundar sig på individens behov. Möjlighet att få behörighet i ämnen på gymnasienivå som svenska, engelska, matematik, naturkunskap, religion, samhällskunskap och historia ges. Kursen ger möjlighet att söka vidare till andra folkhögskolor, yrkeshögskola, högskola och universitet eller till andra studier.

Profil motion och hälsa

I profilen motion och hälsa ägnar vi två eftermiddagar i veckan åt träning och friluftsliv för att få en bättre hälsa. Målet är att prova olika utomhusaktiviteter, motionera och få erfarenhet av friluftsliv.

Den mesta tiden ägnar vi åt att röra oss utomhus. Vi kommer att promenera, åka skidor, springa/jogga/gå eller utöva andra friluftaktiviteter allt utifrån individens egna nivå.

Kurslängd

Längden på studierna beror på tidigare utbildningsbakgrund. Allmän kurs profil motion och hälsa är en 1-2 årig kurs på heltid och samtidigt som man ges möjlighet att förbättra hälsan även får möjlighet att läsa upp sina betyg för att kunna studera vidare eller gå ut i arbete.

Kursinnehåll

- svenska 1-3
- engelska 5 och 6
- matematik 1a-1b-1c
- naturkunskap 1b
- religionskunskap 1
- samhällskunskap 1a1
- historia 1a1
- Även möjlighet till särskilda behörigheter finns vid behov
- Utomhusmotion och rörelse
- Kostföreläsning och matlagning

Kursmål

Att nå de behörigheter som krävs för vidare studier/arbete samt att få verktyg för ett hållbart och sundare levnadssätt.

Kostnader

Undervisningen är gratis för deltagaren. Litteratur som ingår i kursen betalar deltagaren själv.

Behov av särskilt stöd

Vid behov av extra stöd (t.ex. läs-och skrivvårigheter) finns möjlighet att anpassa studierna med hjälp av din mentor och skolans deltagarstöd.