MALMÖ Fria Läroverk

för studier och träning

Det här är Malmö Fria Läroverk

Kunskapsutveckling – vår viktigaste värdering ... 4
Evidens – vår viktigaste princip ... 5
Ordning och reda ... 6
No excuses ... 8
Vi fokuserar på hälsa och rörelse ... 10
God mat - alla dagar i veckan ... 11
Var med och påverka din tid på Fria ... 12

Våra program

Samhällsvetenskap ... 14
Naturvetenskap ... 16
Ekonomi ... 18
Barn och fritid ... 20
Hantverk ... 22

Träning och traditioner

Träningsmöjligheter ... 26
Våra traditioner och trivsel ... 30

Har du frågor eller vill hälsa på? Kontakta vår Biträdande rektor, Åsa Bäck
asa.back@laroverken.se | 070 – 144 24 26

Viktiga datum

09-11 november kl. 9-15 Gymnasiemässan Malmömässan	**15 november** kl. 17-20 Öppet Hus	**6 december** kl. 17-20 Öppet Hus	**31 januari** kl. 17-20 Öppet Hus

Kunskapsutveckling
– vår viktigaste värdering

Varje elev som börjar på Malmö Fria Läroverk gör det utifrån sina individuella förutsättningar. Med din egen kunskapsnivå som utgångspunkt sätter vi tillsammans höga mål för hur din kunskap ska utvecklas under de tre gymnasieåren. Alla elever ska genomgå en kraftig kunskapsutveckling under tiden hos oss. Det är utan tvekan vår viktigaste uppgift som skola.

Evidens
– vår viktigaste princip

Undervisningen på vår skola är evidensbaserad. Det betyder att de metoder vi använder oss av är sådana som forskning har visat har god effekt på lärande. Höga förväntningar, lärarledd undervisning, tydliga instruktioner och kontinuerlig feedback är exempel på evidensbaserade metoder som vi utbildar våra elever genom.

» Därför vet vi att våra elever lär sig så mycket som möjligt.

Ordning och reda

Ordning och reda

Varför är det så viktigt med ordning och reda?
På Malmö Fria Läroverk anser vi att ordning och reda är en förutsättning för trivsel och god inlärning. Forskning visar att skolor som fokuserar på ordning och reda också når bättre resultat. Därför är detta något vi arbetar aktivt med och tar på mycket stort allvar.

Det ska kännas bra att gå till skolan
Malmö Fria Läroverk är en trygg skola med god sammanhållning mellan elever – både inom den egna klassen och mellan eleverna på de olika programmen och årskurserna. Vi jobbar mycket med aktiviteter utanför schemat där vi framför allt har roligt tillsammans. Det skapar trygghet och leder till respekt för varandra.

Alla behöver lugn och ro
Det ska vara arbetsro på lektionerna. Vi ser det som en grundförutsättning för lärande. Vi har alltid lärarledda lektioner, och läraren ansvarar för att alla elever ska få studiero. Vi har tydliga regler som vi förväntar oss att alla ska följa.

No excuses

No excuses

Fokus på lösningar - inte problem

På Malmö Fria Läroverk har vi ett sätt att arbeta som bygger på att varje elev ska kunna ha ambitiösa mål för sin gymnasietid. Skolans roll och ansvar för att hjälpa eleverna att nå sina mål kallar vi för ”No excuses”.

Det viktigaste för oss är att varje elev lyckas med sina gymnasiestudier. Det är många faktorer som spelar in för att det ska bli just så. En av dessa faktorer är kontinuerlig uppföljning och utvärdering. Detta är vi väldigt noga med, eftersom det ger en tydlig bild av varje enskild elevs utveckling.

När du börjar hos oss, gör du det utifrån dina egna förutsättningar. I ett introsamtal tillsammans med dig sätter vi mål för hur du ska utvecklas under dina år på gymnasiet. Sedan följer vi upp, utvärderar och stöttar dig så att du uppnår dessa mål.

Så här fungerar det:

- Vi har ett lösningsorienterat förhållningssätt där vi ser möjligheter, inte svårigheter.
- Introsamtalet ger oss information om dig som elev vilket hjälper oss att arbeta mot uppsatta mål.
- Vi hjälper dig att ligga i fas med ditt skolarbete, så att du inte halkar efter.
- Om du har något som behöver kompletteras, hjälper vi dig att göra detta så snabbt som möjligt.
- En deadline ska hållas! Det är stressigt att ligga efter.

Vi fokuserar på hälsa och rörelse

På Malmö Fria Läroverk lägger vi stort fokus på hälsa och rörelse. Det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och framgångsrika studier. Forskningsresultat från hela världen visar att den som rör på sig får bättre förutsättningar för att prestera bra i skolan.

» Därför erbjuder vi alla våra elever träning under skolveckan.

Läs mer om träning för välmående och studiefokus på sidan 24.

God mat - alla dagar i veckan

God, näringsrik, närproducerad och säsongsbetonad. Dessa fyra nyckelord sätter tonen för vår restaurangverksamhet, Kitchen by Watma. Varje dag erbjuds våra elever god mat i vår mysiga skolrestaurang så lunchen blir en viktig och trevlig paus där elever får fylla på med näringsrik och aptitlig mat, för att orka hela dagen.

Alla dagar i skolveckan erbjuder vi flera alternativa huvudrätter med vår populära salladsbar som ett komplement. Elever väljer mellan en ordinarie rätt, ett vegetariskt alternativ som liknar den ordinarie rätten samt en tredje rätt som vi kallar 'skolans val'. Genom att vi erbjuder skolans val ökar vi variationen i skolmaten samt ger även skolan möjlighet att servera rätter med lokal anknytning, säsongsbetonad mat eller mat som passar väl tillsammans med olika teman. Våra skickliga kökschefer med kunskap om vilken mat som efterfrågas anpassar menyn för att den ska motsvara efterfrågan.

På Fria tror vi på ständig utveckling inom alla områden.
Därför utvärderar vi kontinuerligt skolmaten tillsammans med våra elever och kökschefer, för att säkerställa att vi konsekvent erbjuder den bästa möjliga lunchen, något vi är stolta över.

Du kan påverka

Var med och påverka din tid på Fria

Malmö Fria Läroverk är i första hand en skola, men det finns mycket mer än lektioner, schema och skolarbete. Vår skola kännetecknas av bra stämning, sammanhållning, roliga aktiviteter och traditioner både under och utanför skoltid. Som elev är du med och påverkar vad dina tre år på gymnasiet ska innehålla.

En skola med traditioner
Vi är glada och stolta över våra traditioner. Många av dem återkommer varje år, medan andra pågår under hela din gymnasietid. Du väljer givetvis själv hur mycket du vill delta i våra olika traditioner, men både våra lärare och våra elever brukar älska dem. Du som vill vara med och påverka lite extra har möjlighet att engagera dig i vårt elevråd som planerar events och aktiviteter på skolan.

Läs mer om våra traditioner på sidan 28.

Samhälle

Samhällsvetenskap

Inriktningar: Beteendevetenskap, Samhällsvetenskap
Profil: Ledarskap och kommunikation

Vill du lära dig mer om ledarskap och hur man leder andra? Vill du få en inblick i olika typer av kommunikation och träna på hur man kommunicerar i olika sammanhang? Då är det här programmet och profilen helt rätt för dig!

Samhällsvetenskapsprogrammet är för dig som är intresserad av samhällsfrågor och hur samhället fungerar, du läser bland annat samhällskunskap, historia, filosofi, psykologi och moderna språk. Du lär dig hur samhällen, organisationer och människor fungerar och vad som påverkar olika samhällsfrågor, både lokalt och globalt.

Vi erbjuder två inriktningar Beteendevetenskap och Samhällsvetenskap.

Beteendevetenskap är för dig som är intresserad av hur individer, grupper och organisationer fungerar och hur beteenden påverkar varandra. Du får lära dig mer om ledarskap, självkännedom, gruppdynamik och kommunikation.

Samhällsvetenskap är för dig som vill fördjupa dig i samhällsfrågor och som är intresserad av din omvärld, både lokalt och globalt.

POÄNGPLAN

Samhällsvetenskap

GYMNASIEGEMENSAMT	**1150**
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1b	100
Matematik 2b	100
Naturkunskap 1b	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**300**
Filosofi 1	50
Moderna språk	200
Psykologi 1	50
GYMNASIEARBETE	**100**

Samhälle

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

INRIKTNING *Samhällsvetenskap*	**450**
Geografi 1	100
Historia 2a	100
Religionskunskap 2	50
Samhällskunskap 2	100
Samhällskunskap 3	100
+ Samhällsvetenskap	**300**
Geografi 2	100
Historia 3	100
Sociologi	100
+ NIU	**200**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100

INRIKTNING *Beteendevetenskap*	**450**
Ledarskap och organisation	100
Kommunikation	100
Psykologi 2a	50
Samhällskunskap 2	100
Sociologi	100
+ Beteendevetenskap	**300**
Pedagogiskt ledarskap	100
Retorik	100
Psykologi 2b	50
Religion 2	50
+ NIU	**200**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100

INDIVIDUELLA VAL

+ Maxa - Meritvärde	**200**
Matematik 3b	100
Engelska 7	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**300**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
Idrottsspecialisering 3*	100
+ Övriga valbara kurser	**100**
Estetisk kommunikation	100

+ Maxa - Meritvärde	**200**
Matematik 3b	100
Engelska 7	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**300**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
Idrottsspecialisering 3*	100
+ Övriga valbara kurser	**100**
Estetisk kommunikation	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar. *Utökad kurs.

Naturvetenskap

Inriktning: Naturvetenskap
Profil: Medicin och hälsa

På vårt Naturprogram får du en bred naturvetenskaplig utbildning med högsta möjliga behörighet till vidare studier. Du får dessutom genom vår profilkurs en inblick i ämnena medicin och hälsa, perfekt för dig som är intresserad av att arbeta inom vården, som veterinär eller som biomedicinsk analytiker.

Vårt program kännetecknas av att av att vi varvar traditionella lektioner med laborationer, workshops, studiebesök och exkursioner. Du får lära dig att tänka kritiskt, att föra logiska resonemang och att kunna tillämpa olika teorier i praktiken.

POÄNGPLAN

Naturvetenskap

GYMNASIEGEMENSAMT	1150
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1c	100
Matematik 2c	100
Matematik 3c	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100

PROGRAMGEMENSAMT	450
Biologi 1	100
Fysik 1a	150
Kemi 1	100
Moderna språk	100

GYMNASIEARBETE	100

INRIKTNING *Naturvetenskap*	400
Biologi 2	100
Fysik 2	100
Kemi 2	100
Matematik 4	100

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

+ **Medicin och hälsa**	**200**
Programmering 1	100
Naturvetenskaplig spec. - Medicin och hälsa	100

+ **NIU**	**200**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100

INDIVIDUELLA VAL

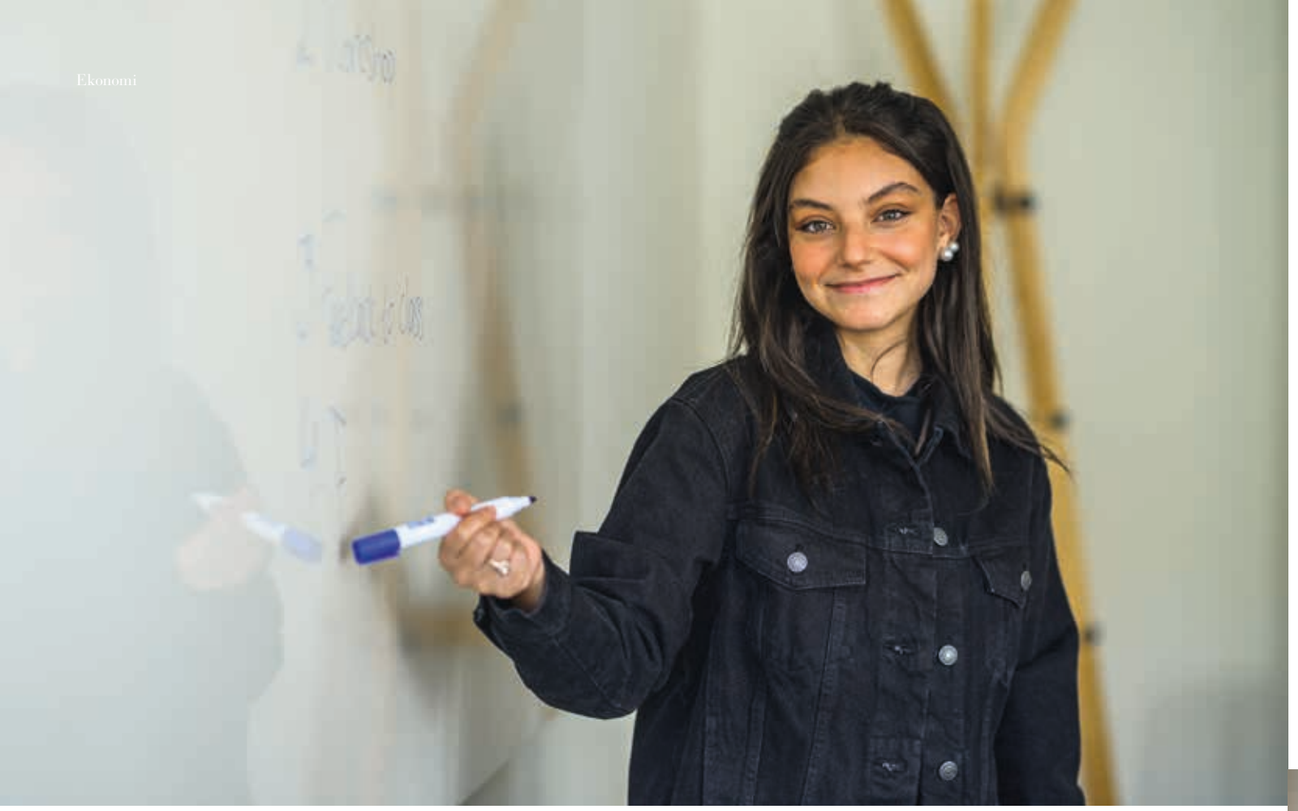
+ **Maxa - Meritvärde**	**200**
Moderna språk	100
Engelska *7*	100

+ **Träningstillval**	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100

+ **NIU**	**300**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
Idrottsspecialisering 3*	100

+ **Övriga valbara kurser**	**100**
Estetisk kommunikation	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.
*Utökad kurs.



Ekonomi

Inriktningar: Juridik, Ekonomi
Profiler: Kriminologi, Entreprenörskap

Vill du lära dig om företagande, marknadsföring och hur det är att driva eget företag? Eller drömmer du om att bli advokat, åklagare eller utredare? Då är de här profilerna för dig!

Ekonomiprogrammet är ett högskoleförberedandeprogram där du bland annat läser samhällskunskap, företagsekonomi, privatjuridik och psykologi. Du lär dig grunderna inom företagsekonomi och företagande, lagstiftningsprocessen och vilka lagar som styr privatliv, företag och organisationer.

Efter studenten kan du söka till utbildningar som ger dig en examen som tex. civilekonom, fastighetsmäklare, redovisningskonsult eller advokat.

Vi erbjuder två inriktningar: Juridik och Ekonomi
Juridik är för dig som vill lära dig om lagstiftning, att tolka lagar och om lagar som rör brott och straff.
Ekonomi är för dig som vill lära dig starta eget företag, hur företag och organisationer fungerar och om marknadsföring.

POÄNGPLAN

Ekonomi

GYMNASIEGEMENSAMT	1250
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1b	100
Matematik 2b	100
Naturkunskap 1b	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Samhällskunskap 2	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**350**
Företagsekonomi 1	100
Privatjuridik	100
Moderna språk	100
Psykologi 1	50
GYMNASIEARBETE	**100**

	INRIKTNING *Juridik*	300	INRIKTNING *Ekonomi*	300
	Affärsjuridik	100	Entreprenörskap och företagande	100
	Rätten och samhället	100	Företagsekonomi 2	100
	Psykologi 2a	50	Matematik 3b	100
	Filosofi 1	50		
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR	+ **Kriminologi**	**300**	+ **Entreprenörskap**	**300**
	Entreprenörskap och företagande	100	Marknadsföring	100
	Hum. & sam. spec.	100	Ledarskap och organisation	100
	- Kriminologi		Företagsekonomi spec.	100
	Ledarskap och organisation	100	- Fördjupning företagande	
	+ **NIU**	**200**	+ **NIU**	**200**
	Tränings- och tävlingslära 1	100	Tränings- och tävlingslära 1	100
	Tränings- och tävlingslära 2	100	Tränings- och tävlingslära 2	100
INDIVIDUELLA VAL	+ **Maxa - Meritvärde**	**200**	+ **Maxa - Meritvärde**	**200**
	Engelska 7	100	Engelska 7	100
	Matematik 3b / Moderna språk	100	Moderna språk	100
	+ **Träningstillval**	**200**	+ **Träningstillval**	**200**
	Idrott och hälsa 1 – specialisering	100	Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
	Idrott och hälsa 2 – specialisering	100	Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
	+ **NIU**	**300**	+ **NIU**	**300**
	Idrottsspecialisering 1	100	Idrottsspecialisering 1	100
	Idrottsspecialisering 2	100	Idrottsspecialisering 2	100
	Idrottsspecialisering 3*	100	Idrottsspecialisering 3*	100
	+ **Övriga valbara kurser**	**100**	+ **Övriga valbara kurser**	**100**
	Estetisk kommunikation	100	Estetisk kommunikation	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar. *Utökad kurs.

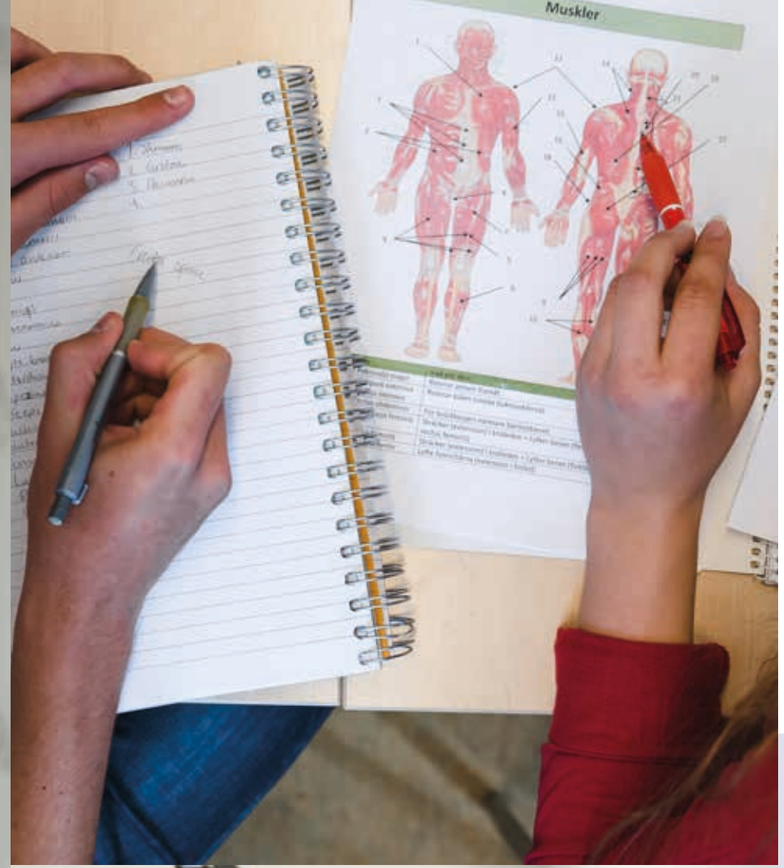
Barn och fritid

Inriktning: Fritid och hälsa

Är du intresserad av träning, friskvård och ledarskap? Då är vårt Barn- och fritidsprogram något för dig!

På programmet utvecklar du din förmåga som ledare, tränare och idrottare genom både teoretiska diskussioner samt praktiska övningar och du är flera gånger under utbildningen ute på APL, arbetsplatsförlagt lärande. Du lär dig om anatomi, fysiologi, kost och idrottspedagogik. Du läser bland annat hälsopedagogik, kommunikation, fritids- och friskvårdsverksamheter samt fritids- och idrottskunskap.

Programmet passar dig som är intresserad av träning och hälsa oavsett om du vill träna för att må bra eller för att helhjärtat satsa på din idrott. Det passar också dig som vill studera vidare och i framtiden arbeta som idrottslärare, sjukgymnast, polis, övriga uniformsyrken eller personlig tränare.



POÄNGPLAN

Barn och fritid

GYMNASIEGEMENSAMT	900
Engelska 5	100
Engelska 6**	100
Historia 1a1	50
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1a	100
Naturkunskap 1a1	50
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1a1	50
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3**	100

PROGRAMGEMENSAMT	600
Hälsopedagogik	100
Naturkunskap 1a2	50
Kommunikation	100
Lärande och utveckling	100
Människors miljöer	100
Pedagogiskt ledarskap	100
Samhällskunskap 1a2	50

GYMNASIEARBETE	100

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

INRIKTNING *Fritid och hälsa*	300
Fritids- och friskvårdsverksamheter	200
Fritids- och idrottskunskap	100

+ **Personlig träning och ledarskap**	**600**
Träningslära 1	100
Träningslära 2	100
Idrott och hälsa 2	100
Kost och hälsa	100
Aktivitetsledarskap***	100
Aktivitetsledarskap***	100

+ **NIU**	**200**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100

INDIVIDUELLA VAL

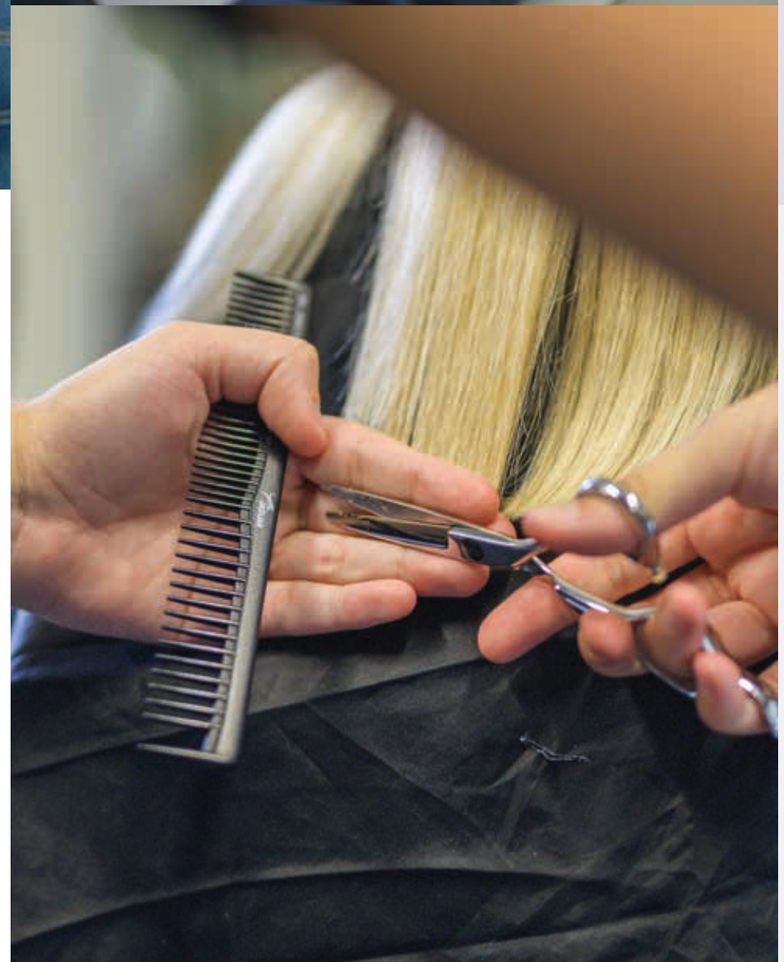
+ **Maxa - Behörighet**	**200**
Engelska 6	100
Svenska 3	100

+ **Träningstillval**	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100

+ **NIU**	**300**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
Idrottsspecialisering 3*	100

+ **Övriga valbara kurser**	**100**
Estetisk kommunikation	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.
* Utökad kurs.
**Kurs som kan väljas bort.
*** Kursen läses två gånger med olika innehåll.



Hantverk

Inriktning: Frisör, barberare och hår- och makeupstylist
Yrkesutgång: Frisör

Vårt hantverksprogram med yrkesutgången Frisör är för dig som har ett kreativt tänk och gillar mode, färg, form, styling samt olika trender och stilar. Du behöver även vara intresserad av att arbeta med händerna och tycka om människor då du träffar nya människor varje dag som frisör.

På programmet får du lära dig och utveckla dina kunskaper inom modern hårvård. Vi varvar teori med praktiskt arbete genom att arbeta på dockor, med modeller och riktiga kunder i skolans egen salong. Frisöryrket ställer krav på dig att vara öppen och serviceinriktad, något du tränas i under hela utbildningen. Skolan har ett nära samarbete med branschen och våra leverantörer. Varje läsår bjuder vi in föreläsare från frisörbranschen och går på olika modevisningar.

POÄNGPLAN

Hantverk

GYMNASIEGEMENSAMT	900
Engelska 5	100
Engelska 6**	100
Historia 1a1	50
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1a	100
Naturkunskap 1a1	50
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1a1	50
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2**	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3**	100

PROGRAMGEMENSAMT	400
Entreprenörskap	100
Hantverk introduktion	200
Tradition och utveckling	100

GYMNASIEARBETE	100

PROGRAMFÖRDJUPNING

INRIKTNING	*300*
Frisör 1	200
Material och miljö	100
+ Frisör	**900**
Frisör 2	200
Frisör 3	200
Frisör 4	200
Frisör 5***	200
Frisör 6a***	100

INDIVIDUELLA VAL

+ Maxa - Frisör	**200**
Formgivning 1 (Nagelteknolog)	100
Frisör 5s (Herrkoncept/barber)	50
Frisör 5s (Ögonfransförlängning)	50
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ Övriga valbara kurser	**100**
Estetisk kommunikation	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.
*Utökad kurs.
**Kurs som kan väljas bort.
***Krävs för att få göra delprov.

Välmående och studiefokus

Träning - för välmående och bättre studiefokus

Fysisk aktivitet och träning gör din hjärna mer kreativ, fokuserad och anpassningsbar. När du får in regelbunden träning i din vardag förbättrar du både ditt välmående, din hälsa och din inlärningsförmåga.

På Malmö Fria Läroverk går det både elitidrottare och de som bara tycker det är roligt med träning men som inte har stor tidigare erfarenhet. Vår ambition är att alla ska kunna hitta en träningsform som passar och att träningen ska bli en naturlig del i vardagen. Vi uppmuntrar alla att ta vara på möjligheten att träna under skoldagen.

Vällagad och näringsrik mat hjälper kroppen att må bra, orka och prestera och vi vill att alla äter en bra lunch. Som en del i Malmö Fria Läroverks koncept gällande studier och träning driver skolan en helt egen skolrestaurang.

Vad säger forskningen?
Forskningen visar att hjärnan kan utvecklas i en positiv riktning med hjälp av regelbunden pulshöjande träning. Det finns också studier som visar att fysisk aktivitet under skoldagen har positiva effekter på minnet, inlärnings- och koncentrationsförmågan samt beteende i klassrummet. Forskningen understryker dessutom betydelsen av fysisk aktivitet i ung ålder eftersom det har positiva hälsoeffekter på lång sikt.[3]

[3] Hansen, Anders. 2016. Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna. Bonnier: Stockholm. Álvarez-Bueno m.fl. 2017. "Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis", Pediatrics 140: e20171498. Budde, m.fl. 2008. "Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents." Neuroscience Letters 441: 219–223. Harvey, Susan P. m.fl. 2018. "The Effects of Physical Activity on Learning Behaviors in Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial." Contemporary School Psychology. Mura, Gioia m.fl. 2015. "Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Cognition and Academic Achievement: A Systematic Review." CNS & Neurological Disorder - Drug Targets 14: 1194-1208.

Din träning - två olika valmöjligheter

Träningstillval

För dig som vill kombinera studier med träning på **din egen nivå**. Du tränar två pass i veckan med idrottskurser som indivuduellt val (200p). Vi erbjuder följande tre träningstillval:

+ **Fys och hälsa**
+ **Fotboll**
+ **Ishockey**

NIU

UTTAGNING KRÄVS*

NIU (Nationellt godkänd idrottsutbildning) är för dig som vill kombinera studier med en **elitsatsning**. Du tränar tre pass i veckan och läser specialidrottskurser i programfördjupningen och i det individuella valet (ca 500 p). Vi erbjuder:

+ **Fotboll**

Uttagning till NIU

Måndag den 4/12
Kombihallen, Uttagning 1, grupp 1

Onsdag den 6/12
Kombihallen, Uttagning 1, grupp 2

Måndag den 11/12
Kombihallen, Uttagning 2

Måndag den 15/1
Kombihallen & skolan, Uttagning 3

För att bli antagen till NIU krävs det att du skickar in din ansökan senast 1 december året innan du börjar gymnasiet.

Uttagning krävs. Läs mer på laroverken.se/niu.

Fys och hälsa

Träningstillvalet ”Fys och hälsa” passar alla, oavsett om du tränar för hälsans skull eller siktar på en karriär som personlig tränare eller elitidrottare.

Våra instruktörer hjälper dig att lägga upp ett träningsprogram utifrån dina förutsättningar och mål med utrymme för både styrke- och konditionsträning. Du får också en teoretisk grundutbildning kring kroppen och träning. Träningen sker på Nordic Wellness där du har tillgång till all den utrustning du behöver för att träna under skoltid.

Fotboll

På vår fotbollsutbildning ger vi eleverna möjligheter att utveckla sina individuella förmågor. Vi lägger stor vikt vid teknik och positionsanpassad träning. Vi erbjuder fotboll både på NIU-nivå (kräver uttagning) och som träningstillval. Eleverna tränar på Kulladals IP samt Kombihallen och vi samarbetar med LB07.

Ishockey

Vår ishockeyutbildning är individuellt anpassad för att utveckla just dig och dina utvecklingsområden.

Vi samarbetar med Malmö Redhawks och Limhamn Hockey och tränar i Limhamns ishall.

Traditioner och trivsel

Malmö Fria Läroverk kännetecknas av ambitiösa studier och träning – och av bra stämning, roliga traditioner och sammanhållning.

Under skolterminerna har skolan olika traditioner och trivselaktiviteter utanför schemat då eleverna får tillfälle att lära känna varandra bättre och ha roligt tillsammans.

”FRIA-kampen” går som en röd tråd genom de tre gymnasieåren och inleds redan första veckan på skolan med olika uppstartsaktiviteter för alla nya ettor. FRIA-kampen består av olika tävlingar och uppdrag som ger poäng till din klass. Poängställningen summeras i årskurs 3 och den vinnande klassen åtnjuter ”VIP-behandling” i samband med studenten. Det kan till exempel handla om att välja utspringsordning och att sitta vid honnörsbordet under studentlunchen.

Under hösten engagerar den så kallade ”FRIA-utmaningen” alla på skolan och under Halloween vet man inte vad som kan hända…

På luciadagen arrangeras den årliga Fria Ugly Christmas Sweater Day. Vem tar på sig den "fulaste" jultröjan? Pris utlovas till vinnaren... Julavslutningen firas ofta med en klasskamp innan ett välförtjänat jullov väntar våra elever.

Påsken är också en speciell tid på skolan och den sista skoldagen före Påsklovet arrangeras den traditionella Påskjakten.

Våra studenttraditioner omfattar exempelvis poängjakt och den traditionella studentlunchen som innehåller både tal, spex och fest innan det är dags för studentutspringet. Studenten är en fantastisk dag när vi, våra elever och deras familjer firar att eleverna kommit i mål och att den ljusnande framtid nu är deras!

MALMÖ
Fria Läroverk
för studier och träning

@friamalmo /friamalmo

Stadiongatan 25 F | 217 62 Malmö | 040 – 650 75 50
malmo@laroverken.se | malmo.laroverken.se

SAMARBETSPARTNERS 2024/25