



Oslo



# VALLE HOVIN

VIDEREGÅENDE SKOLE



# Sammen mot målet

Valle Hovin videregående skole skal gi et tilbud innen utdanning og idrett som gir den enkelte elev en mulighet til å utnytte sitt potensiale, realisere sine drømmer og nå sine mål.

Toppidrettstilbudet skal være landsledende når det gjelder organisering og gjennomføring av den fotballfaglige undervisningen, samt kombinasjonen av skole og idrett.

Valle Hovin videregående skole skal være en foregangsskole innen lærersamarbeid og målrettet oppfølging av den enkelte elev.

## Valle Hovin videregående skole

- Åpnet 2017
- Beliggende i Intility arena
- 500 elever
- 55 ansatte
- Studiespesialisering
- Studiespesialisering med toppidrett
- OT-tilbud



# Våre verdier

Valle Hovin videregående skole er bygd på **trygghet**, preget av **lagånd** og i stadig **utvikling**.

Det vil si at vi ønsker at alle elever og ansatte skal oppleve et miljø basert på trygghet der det er lov å være seg selv, der det er lov å prøve, feile, men også lykkes og der vi alle vil hverandre vel. Vi er alle på samme lag. Vi har felles mål og en tro på at vi kan gjøre hverandre gode. Vi drar i samme retning, er entusiastiske og heier på hverandre.

I dette miljøet vil vi at elevene skal utvikle seg og bli den beste utgaven av seg selv. Det vil si at de skal lære mest mulig og nå så langt som mulig, men like viktig; Bli i stand til å mestre eget liv, bry seg om andre og bli gode samfunnsborgere.



# Studiespesialisering

Studiespesialisering er et treårig utdanningsprogram som gir deg studiekompetanse. Du trenger studiekompetanse for å være kvalifisert til høyere utdanning.

På studiespesialisering har elevene fellesfag (gule fag) og programfag (røde fag). Fellesfag er fag som alle må ha. Noen fellesfag, som norsk, har man hvert år. Andre fellesfag er avsluttende allerede på VG1. Programfag er fag som man kan velge, omtrent som valgfagene på ungdomsskolen.

Nedenfor vises hvilke fag man har de ulike årene på studiespesialisering. Tallet til høyre i hver boks viser fagets uketimer (45min).

## VG1

|                  |   |
|------------------|---|
| Norsk            | 4 |
| Kroppsøving      | 2 |
| Samfunnskunnskap | 3 |
| Fremmedspråk     | 4 |
| Matematikk       | 5 |
| Geografi         | 2 |
| Naturfag         | 5 |
| Engelsk          | 5 |
| Programfag       | 5 |

## VG2

|              |     |
|--------------|-----|
| Norsk        | 4   |
| Kroppsøving  | 2   |
| Historie     | 2   |
| Fremmedspråk | 4   |
| Matematikk   | 3/5 |
| Programfag   | 5   |
| Programfag   | 5   |
| Programfag   | 5   |

## VG3

|                   |   |
|-------------------|---|
| Norsk             | 6 |
| Kroppsøving       | 2 |
| Historie          | 4 |
| Religion og etikk | 3 |
| Fremmedspråk      | 5 |
| Programfag        | 5 |
| Programfag        | 5 |
| Programfag        | 5 |

## VG1

I utgangspunktet er det bare fellesfag på VG1, men det er likevel noen valg som må gjøres allerede første året: Valg av matematikkvariant, valg av fremmedspråk og eventuelt valg av idrettsfag. Vi gjennomfører informasjon om fag og fagvalg den første uka på VG1.



## **Matematikk**

Det finnes to varianter av matematikk på VG1: matematikk 1T (teoretisk) og matematikk 1P (praktisk). Elever som har tatt matematikk 1T mens de gikk i 10. klasse, vil få tilbud om å ta matematikk R1 eller S1 (som vanligvis er VG2-fag) på VG1.

## **Fremmedspråk**

Vi tilbyr for tiden språkfagene tysk (nivå 1 og 2), fransk (nivå 2) og spansk (nivå 1 og 2), under forutsetning av at det er nok elever som ønsker disse språkene. Elever som har et annet morsmål enn norsk og som behersker det både muntlig og skriftlig, får tilbud om å ta morsmåleksamen i tillegg til eller i stedet for å ta fremmedspråk som elev.

I tillegg til matematikk og fremmedspråk kan elevene velge et idrettsfag allerede fra VG1. Mer informasjon om dette kommer senere.



## VG2 og VG3

På VG2 og VG3 har elevene flere programfag. Det vanlige antallet er tre eller fire programfag på VG2 og tre programfag på VG3. Om høsten på VG1 gjennomføres en fagvalgsprosess blant elevene. Da gjøres de kjent med regelverket for fagvalg og vitnemål, og de mottar informasjon om hvert enkelt programfag. Videre får de velge ut noen fag som de ønsker prøvetimer i. Etter at prøvetimene er gjennomført, organiseres et prøvevalg. Gjennom prøvevalget får skolen tilbakemelding om hvilke fag som er etterspurt og på denne måten har elevene anledning til å påvirke skolens fagtilbud. Til slutt gjennomfører vi det endelige fagvalget. Gjennom hele prosessen er våre rådgivere tilgjengelige for veiledningssamtaler.

## Idrettsfag på studiespesialisering

På Valle Hovin videregående skole er vi opptatt av at elever skal få muligheten til å drive med idrett og holde seg i form. Derfor tilbyr vi alle elever å velge et programfag fra idrettsfag allerede på VG1. Det er dette faget som vises som et rødt programfag nederst i VG1-kolonnen i figuren på forrige side. Dette er en unik mulighet til å få noen avbrekk i skoledagen der du får drive med idretten din i toppidrett eller der du får utforske mange ulike idretter og aktiviteter i breddeidrett. For å velge toppidrett må man ha tilknytning til en klubb og en trener som kan være kontaktperson for skolen. Her er våre tilbud:

### **Toppidrett fotball**

Et svært godt alternativ for elever som ønsker fotballtrening på høyt nivå som en del av skolehverdagen. Tilbudet inngår ikke i samarbeidet med Vålerenga Fotball, men elever som velger toppidrett som programfag får trene i skoletiden, to ganger i uka, på Intility Arena og i skolens øvrige treningsarealer.

### **Toppidrett basketball**

Er du aktiv basketballspiller med tilknytning til en klubb, har du muligheten til å velge toppidrett basketball. Treningen foregår i skoletiden, to ganger i uka, i vår flotte baskethall og skolens øvrige treningsarealer.

## **Toppidrett andre idretter**

Elever som driver med andre idretter på høyt nivå, kan også velge toppidrett som programfag. Vi tar en samtale med alle elever som ønsker dette og vurderer på hvilken måte vi kan legge til rette for den enkeltes toppidrettssatsing.

## **Breddeidrett**

Breddeidrett er et fag for deg som liker å være i aktivitet. I faget får du oppleve bevegelsesglede gjennom flere ulike aktiviteter enn i kroppsøving, og vi har mer tid til å fordype oss i hver aktivitet og idrettsgren. Vi har som mål å la elevene prøve ut mange ulike idrettsgrener, både lagspill og individuelle grener og aktiviteter. Eksempler på dette er innebandy, volleyball, basketball, kin-ball, rumpeldunk, turn, kampsport, ultimate, frisbeegolf, badminton og speedminton.



# Studiespesialisering med toppidrett

Studiespesialisering med toppidrett (fotball) er et treårig utdanningsprogram som gir deg studiekompetanse. I tillegg får du et av landets beste fotballtilbud, tilbudt i samarbeid med Vålerenga Fotball.

Studiespesialisering med toppidrett er et eget søkbart tilbud (Programområdekode STUSP1--T-). Skolen har et tett samarbeid med Vålerenga Fotball, som sikrer høy sportslig kvalitet og en mulighet for deg til å utvikle deg som spiller. Tilbudet er åpent for alle, gutter og jenter fra alle klubber. Du trenger altså ikke spille for Vålerenga for å være aktuell for Valle Hovin videregående skole. Treningen foregår i skoletiden, tre dager i uka, på Intility arena og i skolens øvrige treningslokaler. Treningene ledes av trenere fra Vålerenga Fotball og skolens lærere.

Dette tilbudet har 32 elevplasser og er et 100% offentlig tilbud uten kostnader. Inntaket baserer seg på en kombinasjon av karakterer og ferdighet. Egen ferdighetsprøve vil bli gjennomført.

Akkurat som på ordinær studiespesialisering har elevene fellesfag (gule fag) og programfag (røde fag). Fellesfag er fag som alle må ha. Noen fellesfag, som norsk, har man hvert år. Andre fellesfag er avsluttende allerede på VG1. Programfag er fag som man kan velge, litt som valgfagene på ungdomsskolen. Hvert år vil elevene ha programfaget toppidrett. Utover dette kan elevene velge programfag fra skolens varierte fagtilbud.





Nedenfor ser du hvilke fag man har de ulike årene. Tallet til høyre i hver boks viser fagets uketimer (45min).

#### VG1

|                  |   |
|------------------|---|
| Norsk            | 4 |
| Kroppsøving      | 2 |
| Samfunnskunnskap | 3 |
| Fremmedspråk     | 4 |
| Matematikk       | 5 |
| Geografi         | 2 |
| Naturfag         | 5 |
| Engelsk          | 5 |

|              |   |
|--------------|---|
| Toppidrett 1 | 5 |
|--------------|---|

#### VG2

|              |   |
|--------------|---|
| Norsk        | 4 |
| Kroppsøving  | 2 |
| Historie     | 2 |
| Fremmedspråk | 4 |

|            |     |
|------------|-----|
| Matematikk | 3/5 |
|------------|-----|

|            |   |
|------------|---|
| Programfag | 5 |
|------------|---|

|            |   |
|------------|---|
| Programfag | 5 |
|------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| Toppidrett 2 | 5 |
|--------------|---|

#### VG3

|                   |   |
|-------------------|---|
| Norsk             | 6 |
| Kroppsøving       | 2 |
| Historie          | 4 |
| Religion og etikk | 3 |

|              |   |
|--------------|---|
| Fremmedspråk | 5 |
|--------------|---|

|            |   |
|------------|---|
| Programfag | 5 |
|------------|---|

|            |   |
|------------|---|
| Programfag | 5 |
|------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| Toppidrett 3 | 5 |
|--------------|---|

## VG1

Elever på VG1 studiespesialisering med toppidrett skal gjøre to valg: valg av matematikkvariant og valg av fremmedspråk. Vi gjennomfører informasjon om fag og fagvalg den første uka på VG1.

### Matematikk

Det finnes to varianter av matematikk på VG1: matematikk 1T (teoretisk) og matematikk 1P (praktisk).

### Fremmedspråk

Vi tilbyr for tiden språkfagene tysk (nivå 1 og 2), fransk (nivå 2) og spansk (nivå 1 og 2), under forutsetning av at det er nok elever som ønsker disse språkene. Elever som har et annet morsmål enn norsk og som behersker det både muntlig og skriftlig, får tilbud om å ta morsmåleksamen i tillegg til eller i stedet for å ta fremmedspråk som elev.

## VG2 og VG3

På VG2 og VG3 har elevene flere programfag. Det vanlige antallet er tre eller fire programfag på VG2 og tre programfag på VG3. Toppidrett er et av disse fagene hvert år. Det innebærer at elevene har litt færre valgbare programfag enn elever på ordinær studiespesialisering. Vi garanterer at elever på studiespesialisering med toppidrett kan velge alle kombinasjoner av realfag som kreves for utdannelser med spesielle opptakskrav. Om høsten på VG1 gjennomføres en fagvalgsprosess blant elevene. Da gjøres de kjent med regelverket for fagvalg og vitnemål, og de mottar informasjon om hvert enkelt programfag. Videre får de velge ut noen fag som de ønsker prøvetimer i. Etter at prøvetimene er gjennomført, organiseres et prøvevalg. Gjennom prøvevalget får skolen tilbakemelding om hvilke fag som er etterspurt, og på denne måten har elevene anledning til å påvirke skolens fagtilbud. Til slutt gjennomfører vi det endelige fagvalget. Gjennom hele prosessen er våre rådgivere tilgjengelige for veiledningssamtaler.

## Fotballtilbudet

Studiespesialisering med toppidrett gir elevene en unik mulighet til å kombinere fotballsatsing med skolegang.

### **Treningsstruktur**

Alle spillere, både fra VG1, VG2 og VG3, har toppidrettsøker mandager og onsdager kl 08:30 – 10:50. Treningsøker tidlig på dagen gir gode muligheter til verdifull restitusjonstid før trening i klubb på ettermiddagen. Etter gjennomført toppidrettsøkt får spillerne god tid til å dusje, og de får servert et gratis, enkelt og næringsrikt måltid. I tillegg til toppidrett har de kroppsøving, som organiseres tett opp mot toppidrettsfaget. Dette gir totalt tre økter i uka.



## Treningsfasiliteter

I alle økter har spillerne tilgang til:

- Intility Arena
- Kunstgressbane
- Styrkerom
- Spinningsal
- Idrettshall
- Basisrom

## Organisering og trenerapparat

Alle spillerne trener samtidig. Dette gir gode muligheter for å organisere dem i grupper på tvers av trinn. Vi har fire treningsgrupper:

- To guttegrupper
- Én jentegruppe
- Én keepergruppe

Vi har et stort trenerapparat bestående av trenere med ulike spesialkompetanse for å kunne ivareta, utvikle og utfordre spillerne på spesifikke kompetansekrav som idretten krever av dem. Teamet består for tiden av 12 personer, hvorav ni er fra Vålerenga:

- Tre toppidrettslærere fra skolen
- Fire spillerutviklere for gutter
- To spillerutviklere for jenter
- Én keepertrener
- Én fysisk trener
- Én fysioterapeut

## Faglig innhold

Spillerne lærer opp til, i så stor grad som mulig, å være sine egne trenere og gjøre individuelle valg for innhold i den enkelte treningsøkt. Dette foregår selvsagt i nært samarbeid med skolens trenere og trenere i klubb.

Klubbaktiviteten vil være styrende for hvilken trening som er hensiktsmessig å gjennomføre i skoletiden. En naturlig konsekvens av dette er at vi så godt som aldri gjennomfører klassisk «spill» på våre treninger. Uavhengig av hvilken type trening spillerne gjennomfører, sørger skolen for en hensiktsmessig fordeling av trenere og kompetanse for å ivareta den enkelte spiller best mulig.



# Programfagstilbudet

Generelt gjelder at for at vi skal tilby et fag, er vi avhengig av at nok elever er interessert i det. Et prinsipp for oss er at programfag som igangsettes på VG2, vil videreføres som fordypningsfag på VG3. Dette gir en viktig forutsigbarhet for elevene.

Valgmulighetene er mange når det gjelder programfag. Vi tilbyr alle fag som inngår i fagkrav til høyere utdanning. Fagtilbudet ellers utarbeides blant annet med utgangspunkt i elevenes etterspørsel. Derfor vil fagtilbudet vårt kunne variere noe fra år til år. For årets VG1-elever har vi planlagt fagtilbudet vist nedenfor.

De blå programfagene er fra programområde for realfag, de grønne fra programområde for språk, samfunnsfag og økonomi, mens de oransje programfagene er fra idrettsfag. En fordypning er et programfag på VG3-nivå som bygger videre på et programfag på VG2-nivå. En godkjent fagsammensetning krever at eleven har to blå fordypninger (realfag) eller to grønne fordypninger (språk, samfunnsfag, økonomi). Matematikk er farget både blått og grønt fordi det gir uttelling som fordypning innen begge programområder. Fordypning i idrettsfagene kan ikke regnes med i kravet til fordypning.



|                                |
|--------------------------------|
| Biologi 1                      |
| Informasjonsteknologi 1        |
| Fysikk 1                       |
| Kjemi 1                        |
| Matematikk R1                  |
| Matematikk S1                  |
| Engelsk 1                      |
| Entreprenørsk. og bedr.utv. 1  |
| Markedsføring og ledelse 1     |
| Psykologi 1                    |
| Rettslære 1                    |
| Sosiologi og sosialantropologi |
| Økonomistyring                 |
| Breddeidrett 1                 |
| Toppidrett 1                   |

|                               |
|-------------------------------|
| Biologi 2                     |
| Informasjonsteknologi 2       |
| Fysikk 2                      |
| Kjemi 2                       |
| Matematikk R2                 |
| Matematikk S2                 |
| Engelsk 2                     |
| Entreprenørsk. og bedr.utv. 2 |
| Markedsføring og ledelse 2    |
| Psykologi 2                   |
| Rettslære 2                   |
| Sosialkunnskap                |
| Politikk og menneskerettigh.  |
| Økonomi og ledelse            |
| Breddeidrett 2                |
| Toppidrett 2                  |



# Livet på Valle Hovin vgs

Valle Hovin vgs er en ny og moderne skole. I første etasje er det kantine og flerbrukshall. I andre etasje finner vi bibliotek, aktivitetsrom, styrketreningsrom, spinningssal og dansesal. I tredje og fjerde etasje ligger klasserom, grupperom og spesialrom for realfagene. Klasserommene er lyse og fine med vinduer ut mot Valle Hovin skøytebane og inn mot gangen. Inventaret er tilpasset elevenes hverdag.

Skoledagen strekker seg fra kl. 08:15 - 15:35, med et storefri på 45 minutter. I storefri har alle elever tilgang til kantina. Der serveres det sunn og god mat tilpasset ungdom som er mye i aktivitet. Hver dag tilbys én varmrett, og prisene er tilpasset en skolekantine.

I aktivitetsrommet er det både bordtennisbord og saccosekker. Her kan man velge mellom aktivitet og avslapning.

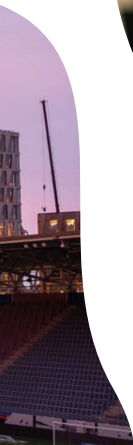
Skolen tilbyr trening i skolens styrketreningsrom med egen treningsveileder etter skoletid to ganger i uka.

På Valle Hovin vgs har vi tre rådgivere. De har ansvar for hver sine klasser, og det er lett å komme i kontakt med dem. De har nær kontakt med helsesykepleier som er her to dager i uka. Skolen har også tre miljøarbeidere som blant annet samarbeider med elevrådet for å skape et godt miljø.



## Dette sier elevene om Valle Hovin vgs:

- Flinke lærere som tar hensyn til elevene
- Kreative og nytenkende lærere
- Godt læringsmiljø
- Åpent og mangfoldig miljø
- Elever som kjenner hverandre på tvers av trinn
- Fellesskap mellom lærere og elever
- Mange som er idrettsinteresserte
- Bra treningsmuligheter
- Fin kantine med både sunn og god mat
- Sentralt
- Ny og fin skole



**Besøk oss på nett:**  
[www.vallehovin.vgs.no](http://www.vallehovin.vgs.no)

**Følg oss på:**  
facebook  
instagram  
tiktok



Oslo



**VALLE HOVIN**  
VIDEREGÅENDE SKOLE