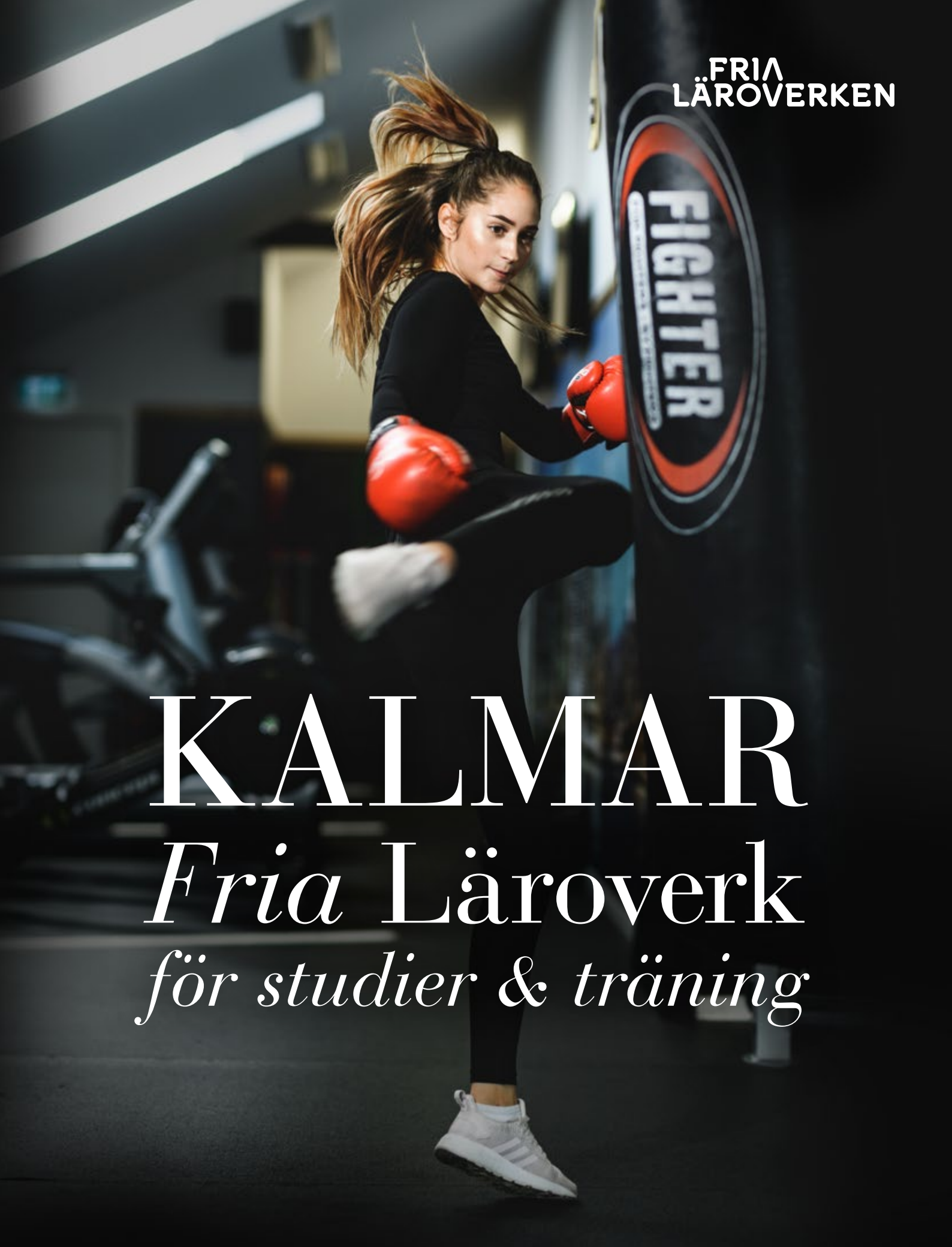




FRIA  
LÄROVERKEN

# KALMAR

*Fria Läroverk  
för studier & träning*



Välkommen till KALMAR Fria Läroverk!

# Våga vara ambitiös. Orka hela vägen.

Kalmar Fria Läroverk är en gymnasieskola som brinner för att locka fram det bästa ur varje elev, och vi har en tydlig syn på hur det ska gå till. Du behöver inte ha med dig toppbetyg från högstadiet, men hos oss måste du vara ambitiös utifrån din egen utgångspunkt. Kalmar Fria Läroverk erbjuder trygghet och studiero, och vi lägger stort fokus på idrott och träning eftersom vi är övertygade om att det är oerhört viktigt för att göra studierna framgångsrika. Forskningsresultat från hela världen visar att den som håller sig i form också presterar bättre i skolan. Som elev hos oss ska du därför räkna med att lägga tid inte enbart på studierna utan också på träning. Välkommen!

Camilla Söderbäck / Rektor

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Våga vara ambitiös</b>                                                                                | <b>4</b>  |
| <b>Orka hela vägen</b>                                                                                   | <b>6</b>  |
| <b>Våra program:</b>                                                                                     |           |
| + <b>Samhällsvetenskap</b> - Samhällsvetenskap, Beteendevetenskap, Medier, information och kommunikation | 8         |
| + <b>Naturvetenskap</b> - Naturvetenskap                                                                 | 10        |
| + <b>Ekonomi</b> - Ekonomi, Juridik                                                                      | 12        |
| + <b>Teknik</b> - Informations- och medieteknik                                                          | 14        |
| + <b>Barn och fritid</b> - Fritid och hälsa                                                              | 16        |
| + <b>El och energi</b> - Dator- och kommunikationsteknik                                                 | 18        |
| + <b>Estetiska</b> - Estetik och media                                                                   | 20        |
| <b>Så här arbetar vi</b>                                                                                 | <b>22</b> |
| <b>Våra idrottstillval</b>                                                                               | <b>24</b> |
| <b>Elevintervju</b>                                                                                      | <b>26</b> |
| <b>Vägen till Kalmar Fria Läroverk</b>                                                                   | <b>27</b> |

# Våga vara ambitiös.

Glöm högstadiet. Det spelar ingen roll längre när du börjar på Kalmar Fria Läroverk. Det enda viktiga nu är att du vågar sätta höga mål. När du gör det, hjälper vi dig att nå fram – så att du tre år senare kan lämna gymnasiet som den bästa versionen av dig själv.

Vad vill du göra och vem vill du bli? Vilka förutsättningar vill du ha när du är färdig med gymnasiet? Fundera ordentligt på det, och var modig när du fattar ditt beslut. På Kalmar Fria Läroverk får vi tre år tillsammans där du kan förvänta dig att bli stöttad för att lyckas.

## modig

adjektiv ~t  
mod·ig

- som kan handla utan fruktan för följder

MOTSATS feg  
jfr orädd, tapper, djärv, dristig



*”Jag har redan nu bestämt mig för att läsa på ett universitet i Australien efter mina tre år på Fria.”*

**Martin Wallén**

Studerar Estetiska programmet på Kalmar Fria Läroverk

# Orka hela vägen.

Kalmar Fria Läroverk har idrottsutbildningar, men vi brinner för att alla våra elever ska träna och ha en god fysik. Träning får dig att orka koncentrera dig och vara uthållig när du studerar. Studier och träning går hand i hand.

Alla har nytta av att röra på sig – plus att vi tillsammans gör det roligt. Kalmar Fria Läroverk satsar på hälsa och idrott, eftersom forskningsresultat från hela världen visar att den som håller sig i fysisk form också presterar bättre i skolan. Du tar dina studier på allvar, och träning gör att du kan koncentrera dig bättre när du pluggar.



*”När jag har tränat mår jag mycket bättre och orkar mer i skolan.”*

**Svante Sturesson**

Studerar Barn- och fritidsprogrammet på Kalmar Fria Läroverk

## uthållig

ut|håll·ig adjektiv ~t ~a

- som kan anstränga sig länge utan att bli trött



# Samhällsvetenskap

**Inriktningar:** Samhällsvetenskap, Beteendevetenskap, Medier, information och kommunikation

Vi erbjuder tre samhällsvetenskapliga inriktningar: Samhällsvetenskap, Beteendevetenskap och Media. På alla inriktningar arbetar vi mycket med praktiskt lärande. Här får du göra, inte bara läsa.

Inriktningen Samhällsvetenskap är för dig som är intresserad av din omvärld. Här får du en fördjupad kunskap om samhällsstrukturer på flera nivåer. Beteendevetenskap är för dig som vill lära dig mer om ledarskap, att arbeta i projekt, självkännedom, gruppdynamik, psykologi och kommunikation. Media är för dig som vill lära dig mer om journalistik, foto, film och ljud, grafisk design och kommunikation.

*”Det jag gillar mest med medieinriktningen är att jag kan blanda studier med min hobby. Lärarna är bra här, jag kan snacka med dem om allt möjligt, inte bara skolarbete.”*

**Gabriel Bogarp**  
Samhällsvetenskapsprogrammet

## POÄNGPLAN

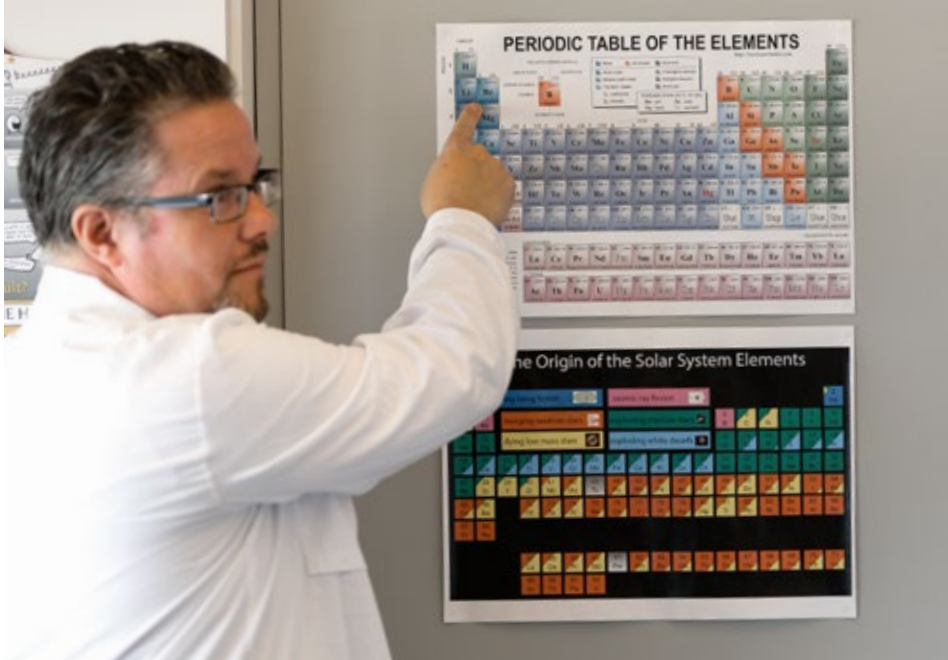
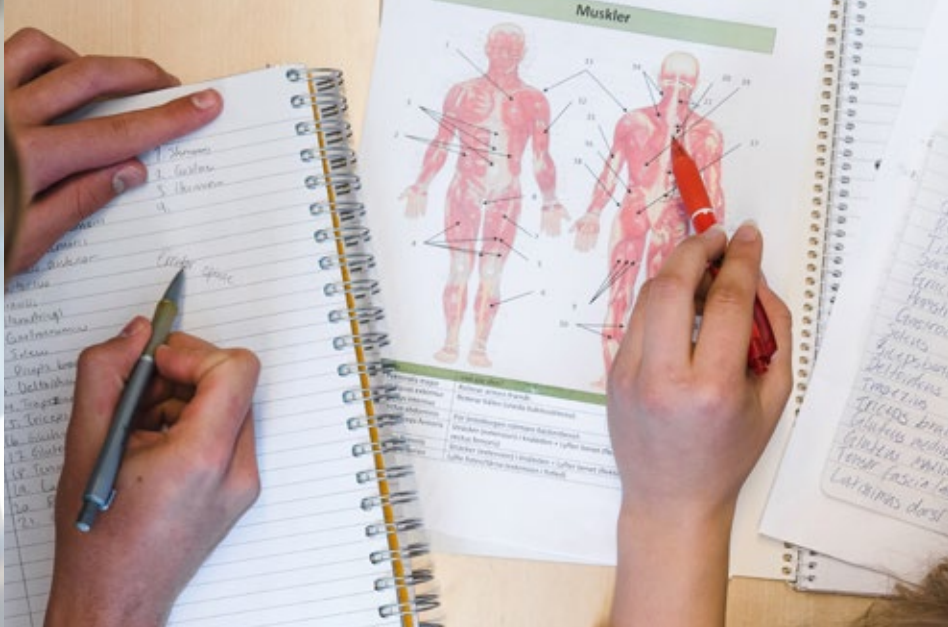
### Samhällsvetenskap

| 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  |



| PROGRAMFÖRDJUPNINGAR | INRIKTNING<br><i>Samhällsvetenskap</i> | 450 | INRIKTNING<br><i>Beteendevetenskap</i> | 450 | INRIKTNING<br><i>Medier, information och kommunikation</i> | 350 |
|----------------------|----------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|-----|
|                      | Geografi 1                             | 100 | Ledarskap och organisation             | 100 | Journalistik, reklam och information                       | 100 |
|                      | Historia 2a                            | 100 | Kommunikation                          | 100 | Medieproduktion 1                                          | 100 |
|                      | Religionskunskap 2                     | 50  | Psykologi 2a                           | 50  | Medier, samhälle och kommunikation 1                       | 100 |
|                      | Samhällskunskap 2                      | 100 | Samhällskunskap 2                      | 100 | Psykologi 2a                                               | 50  |
|                      | Samhällskunskap 3                      | 100 | Sociologi                              | 100 |                                                            |     |
| INDIVIDUELLA VAL     | + Samhällsvetenskap                    | 300 | + Globalt ledarskap                    | 300 | + Media                                                    | 400 |
|                      | Internationella relationer             | 100 | Hum. och samhällsv. Spec               | 100 | Digitalt skapande 1                                        | 100 |
|                      | Hum. och samhällsv. Spec               | 100 | Psykologi 2b                           | 50  | Entreprenörskap                                            | 100 |
|                      | Naturkunskap 2                         | 100 | Filosofi 2                             | 50  | Fotografisk bild 1                                         | 100 |
|                      |                                        |     | Naturkunskap 2                         | 100 | Medieproduktion 2                                          | 100 |
|                      | + NIU                                  | 300 | + NIU                                  | 300 | + NIU                                                      | 300 |
|                      | Tränings- och tävlingslära 1           | 100 | Tränings- och tävlingslära 1           | 100 | Tränings- och tävlingslära 1                               | 100 |
|                      | Tränings- och tävlingslära 2           | 100 | Tränings- och tävlingslära 2           | 100 | Tränings- och tävlingslära 2                               | 100 |
|                      | Naturkunskap 2                         | 100 | Naturkunskap 2                         | 100 | Naturkunskap 2                                             | 100 |
| INDIVIDUELLA VAL     | + Maxa - Meritvärde                    | 200 | + Maxa - Meritvärde                    | 200 | + Maxa - Meritvärde                                        | 300 |
|                      | Engelska 7                             | 100 | Engelska 7                             | 100 | Moderna språk                                              | 100 |
|                      | Matematik 3b                           | 100 | Matematik 3                            | 100 | Matematik 3b                                               | 100 |
|                      | + Idrott - Profil                      | 200 | + Idrott - Profil                      | 200 | Engelska 7*                                                | 100 |
|                      | Idrott och hälsa 1 – specialisering    | 100 | Idrott och hälsa 1 – specialisering    | 100 | + Idrott - Profil                                          | 200 |
|                      | Idrott och hälsa 2 – specialisering    | 100 | Idrott och hälsa 2 – specialisering    | 100 | Idrott och hälsa 1 – specialisering                        | 100 |
|                      | + Idrott - NIU                         | 200 | + Idrott - NIU                         | 200 | Idrott och hälsa 2 – specialisering                        | 100 |
|                      | Idrottsspecialisering 1                | 100 | Idrottsspecialisering 1                | 100 | + Idrott - NIU                                             | 200 |
|                      | Idrottsspecialisering 2                | 100 | Idrottsspecialisering 2                | 100 | Idrottsspecialisering 1                                    | 100 |
|                      | + Estet                                | 200 | + Estet                                | 200 | Idrottsspecialisering 2                                    | 100 |
|                      | Fotografisk bild 1                     | 100 | Fotografisk bild 1                     | 100 | + Estet                                                    | 200 |
|                      | Grafisk illustration                   | 100 | Grafisk illustration                   | 100 | Film och tv-produktion 1/Fotografisk bild 2                | 100 |
|                      |                                        |     |                                        |     | Film och tv-produktion 1/Fotografisk bild 3                | 100 |

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



# Naturvetenskap

**Inriktning:** Naturvetenskap

Vårt Naturvetenskapsprogram kännetecknas av att utbildningen bedrivs verklighetsnära. Det innebär att vi varvar traditionella lektioner med laborationer, workshops, studiebesök och exkursioner. Vi gör detta för att förbereda dig för studier på universitet och högskola där förmågan att kunna tillämpa de teorier du lärt dig är avgörande för att nå resultat.

*”Detta är en krävande utbildning men utmaningar som vi klarar av tillsammans ger självförtroende, nyfikenhet och lust att lära sig mer.”*

**Börje Trudesson**  
Lärare

## 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 <i>Naturvetenskap</i> | 400 |
|----------------------------------|-----|
| Biologi 2                        | 100 |
| Fysik 2                          | 100 |
| Kemi 2                           | 100 |
| Matematik 4                      | 100 |

| PROGRAMFÖRDJUPNINGAR          |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>+ Naturvetenskap</b>       | <b>200</b> |
| Naturvetenskap specialisering | 100        |
| Engelska 7                    | 100        |
| <b>+ NIU</b>                  | <b>200</b> |
| Tränings- och tävlingslära 1  | 100        |
| Tränings- och tävlingslära 2  | 100        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>+ Maxa - Meritvärde</b> | <b>200</b> |
| Moderna språk              | 100        |
| Matematik 5                | 100        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>+ Idrott - Profil</b>            | <b>200</b> |
| Idrott och hälsa 1 – specialisering | 100        |
| Idrott och hälsa 2 – specialisering | 100        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>+ Idrott - NIU</b>   | <b>200</b> |
| Idrottsspecialisering 1 | 100        |
| Idrottsspecialisering 2 | 100        |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>+ Estet</b>       | <b>200</b> |
| Fotografisk bild 1   | 100        |
| Grafisk illustration | 100        |

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.



# Ekonomi

**Inriktningar:** Ekonomi, Juridik

Vårt Ekonomiprogram kännetecknas av att vi varierar undervisningen genom att blanda traditionella lektioner med verklighetsbaserade fall, studiebesök, gästföreläsningar och andra praktiska övningar i högre grad än vad som är vanligt på traditionella ekonomiutbildningar på gymnasiet. Det gör att du under studietiden förbereds för vidare studier på handelshögskola eller universitet och att du får en inblick i de olika yrken som en ekonomiutbildning kan leda till.



*”Programmet är brett och vi läser många intressanta ämnen. Vi läser bland annat lag och rätt, filosofi och psykologi.”*

**Elvira Eriksson**  
Ekonomiprogrammet

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 <i>Juridik</i>       | 300 | INRIKTNING <i>Ekonomi</i>       | 300 |
|---------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Entreprenörskap och företagande | 100 | Entreprenörskap och företagande | 100 |
| Företagsekonomi 2               | 100 | Företagsekonomi 2               | 100 |
| Matematik 3b                    | 100 | Matematik 3b                    | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

| + <b>Juridik</b>             | 300 | + <b>Entreprenörskap</b>     | 300 |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| Rätten och samhället         | 100 | Entreprenörskap              | 100 |
| Affärsjuridik                | 100 | Marknadsföring               | 100 |
| Filosofi 1                   | 50  | Ledarskap och organisation   | 100 |
| Psykologi 2a                 | 50  |                              |     |
| + <b>NIU</b>                 | 300 | + <b>NIU</b>                 | 300 |
| Tränings- och tävlingslära 1 | 100 | Tränings- och tävlingslära 1 | 100 |
| Tränings- och tävlingslära 2 | 100 | Tränings- och tävlingslära 2 | 100 |
| Naturkunskap 2               | 100 | Naturkunskap 2               | 100 |

INDIVIDUELLA VAL

| + <b>Maxa - Meritvärde</b>          | 200 | + <b>Maxa - Meritvärde</b>          | 200 |
|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| Engelska 7                          | 100 | Engelska 7                          | 100 |
| Naturkunskap 2 / Moderna språk      | 100 | Naturkunskap 2 / Moderna språk      | 100 |
| + <b>Idrott - Profil</b>            | 200 | + <b>Idrott - Profil</b>            | 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 |
| + <b>Idrott - NIU</b>               | 200 | + <b>Idrott - NIU</b>               | 200 |
| Idrottsspecialisering 1             | 100 | Idrottsspecialisering 1             | 100 |
| Idrottsspecialisering 2             | 100 | Idrottsspecialisering 2             | 100 |
| + <b>Estet</b>                      | 200 | + <b>Estet</b>                      | 200 |
| Fotografisk bild 1                  | 100 | Fotografisk bild 1                  | 100 |
| Grafisk illustration                | 100 | Grafisk illustration                | 100 |

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.



# Teknik

**Inriktning:** Informations- och medieteknik

Teknikprogrammet vänder sig till dig som vill arbeta med problemlösning och teknikutveckling och som siktar på vidare studier till ingenjör eller andra tekniska universitetsutbildningar efter gymnasiet. Det som är speciellt med just vårt Teknikprogram är att det är mer praktiskt orienterat än vad som är vanligt för ett högskoleförberedande program. Det innebär att vi varvar traditionella lektioner med olika praktiska övningar där vi tillämpar det vi lärt oss.

*”Jag trivs jättebra här. När jag behöver hjälp får jag det, vi får mycket tid med lärarna. Jag går på gym regelbundet för att hålla mig aktiv – och träningen hjälper mig att hålla koncentrationen.”*

**León Petersson**  
Teknikprogrammet



## POÄNGPLAN

### Teknik

| GYMNASIEGEMENSAMT                    | 1100 |
|--------------------------------------|------|
| Engelska 5                           | 100  |
| Engelska 6                           | 100  |
| Historia 1a1                         | 50   |
| 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                     | 400  |
| Fysik 1                              | 150  |
| Kemi 1                               | 100  |
| Teknik 1                             | 150  |
| GYMNASIEARBETE                       | 100  |

| INRIKTNING Informations- & medieteknik | 300 |
|----------------------------------------|-----|
| Dator- och nätverksteknik              | 100 |
| Programmering 1                        | 100 |
| Webbutveckling 1                       | 100 |

#### PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

| + Teknik/IT                  | 400 |
|------------------------------|-----|
| Fysik 2                      | 100 |
| Gränssnittsdesign            | 100 |
| Programmering 2              | 100 |
| Webbutveckling 2             | 100 |
| + NIU                        | 300 |
| Tränings- och tävlingslära 1 | 100 |
| Tränings- och tävlingslära 2 | 100 |
| Naturkunskap 2               | 100 |

#### INDIVIDUELLA VAL

| + Maxa - Meritvärde                 | 300 |
|-------------------------------------|-----|
| Engelska 7                          | 100 |
| Matematik 4                         | 100 |
| Matematik 5*                        | 100 |
| + Idrott - Profil                   | 200 |
| Idrott och hälsa 1 – specialisering | 100 |
| Idrott och hälsa 2 – specialisering | 100 |
| + Idrott - NIU                      | 200 |
| Idrottsspecialisering 1             | 100 |
| Idrottsspecialisering 2             | 100 |
| + Estet                             | 200 |
| Fotografisk bild 1                  | 100 |
| Grafisk illustration                | 100 |

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



# Barn och fritid

**Inriktning:** Fritid och hälsa

Vårt Barn- och fritidsprogram är inriktat mot träning, fysiologi och idrottsledarskap. Programmet passar dig som vill arbeta som idrottslärare, sjukgymnast, polis, tränare, arbetsterapeut, gyminstruktör eller inom övriga uniformsyrken. Programmet passar också dig som vill fortsätta utvecklas inom din idrott. Under utbildningen lär du dig om anatomi, fysiologi, träningslära, idrottspedagogik, kost och träning.

Du utvecklar din förmåga som idrottare, tränare och ledare genom både teoretiska diskussioner och praktiska övningar. Du tränar något under skoltid i stort sett varje dag och förbereder dig för en aktiv framtid.

*”Jag trivs jättebra på Fria. Vi har en familjär stämning på skolan och jag känner mig alltid välkommen hit. Jag håller på med styrkelyft på fritiden. Vi tränar mycket här och det gillar jag.”*

**Felicia G-Hult**  
Barn- och fritidsprogrammet

## POÄNGPLAN *Barn och fritid*

| GYMNASIEGEMENSAMT                    | 600 |
|--------------------------------------|-----|
| Engelska 5                           | 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 |

| PROGRAMGEMENSAMT                     | 700 |
|--------------------------------------|-----|
| Hälsopedagogik                       | 100 |
| Naturkunskap 1a2                     | 50  |
| Kommunikation                        | 100 |
| Lärande och utveckling               | 100 |
| Människors miljöer                   | 100 |
| Pedagogiskt ledarskap                | 100 |
| Samhällskunskap 1a2                  | 50  |
| Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2 | 100 |

| GYMNASIEARBETE | 100 |
|----------------|-----|
|----------------|-----|

| INRIKTNING <i>Fritid och hälsa</i>  | 300 |
|-------------------------------------|-----|
| Fritids- och friskvårdsverksamheter | 200 |
| Fritids- och idrottskunskap         | 100 |

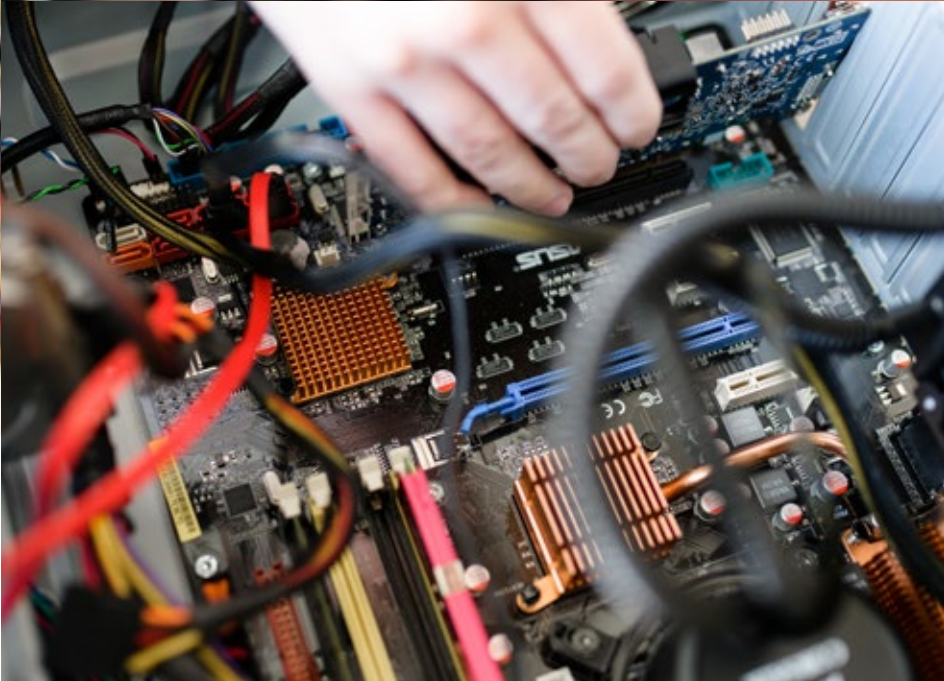
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

| + Idrott och ledarskap       | 600 |
|------------------------------|-----|
| Träningslära 1               | 100 |
| Idrott och hälsa 2           | 100 |
| Kost och hälsa               | 100 |
| Träningslära 2               | 100 |
| Aktivitetsledarskap          | 100 |
| Aktivitetsledarskap          | 100 |
| + NIU                        | 300 |
| Tränings- och tävlingslära 1 | 100 |
| Tränings- och tävlingslära 2 | 100 |
| Naturkunskap 2               | 100 |

INDIVIDUELLA VAL

| + Maxa - Behörighet                 | 200 |
|-------------------------------------|-----|
| Svenska 3                           | 100 |
| Engelska 6                          | 100 |
| + Idrott - Profil                   | 200 |
| Idrott och hälsa 1 – specialisering | 100 |
| Idrott och hälsa 2 – specialisering | 100 |
| + Idrott - NIU                      | 200 |
| Idrottsspecialisering 1             | 100 |
| Idrottsspecialisering 2             | 100 |
| + Estet                             | 200 |
| Fotografisk bild 1                  | 100 |
| Grafisk illustration                | 100 |

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.



# El och energi

**Inriktning:** Dator- och kommunikationsteknik

Vårt El -och energiprogram är en IT-utbildning som blandar praktiska, teoretiska och ämnesövergripande lektioner. På programmet har du möjlighet att genom individuellt val förbereda dig för vidare studier på högskola eller universitet. Genom våra olika projekt lär du dig att arbeta praktiskt samt att hantera problem och situationer för kommande yrkesliv.

*”Jag trivs på skolan,  
jag får göra det jag vill  
göra – programmera!  
Jag fröidrottar mycket  
och det hjälper mig  
att vara aktiv på  
lektionerna.”*

**Simon Strand**  
El- och energiprogrammet

## POÄNGPLAN *El och energi*

| GYMNASIEGEMENSAMT   | 600 |
|---------------------|-----|
| Engelska 5          | 100 |
| Svenska 1           | 100 |
| Idrott och hälsa 1  | 100 |
| Matematik 1a        | 100 |
| Historia 1a1        | 50  |
| Samhällskunskap 1a1 | 50  |
| Naturkunskap 1a1    | 50  |
| Religionskunskap 1  | 50  |
| PROGRAMGEMENSAMT    | 400 |
| Datorteknik 1a      | 100 |
| Elektromekanik      | 100 |
| Mekatronik 1        | 100 |
| Energiteknik 1      | 100 |
| GYMNASIEARBETE      | 100 |

| INRIKTNING<br><i>Dator- och kommunikationsteknik</i> | 400 |
|------------------------------------------------------|-----|
| Dator- och nätverksteknik                            | 100 |
| Elektronik och mikrodatorteknik                      | 100 |
| Kommunikationsnät 1                                  | 100 |
| Nätverksteknik                                       | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>+ Dator- och kommunikationsteknik</b>     | <b>800</b> |
| Digital kommunikationsteknik                 | 100        |
| Administration av nätverks- & serverutrustn. | 100        |
| Support och hemservice                       | 100        |
| Nätverksadministration                       | 100        |
| Programmering 1                              | 100        |
| Webbutveckling 1                             | 100        |
| Webbutveckling 2                             | 100        |
| Gränssnittsdesign                            | 100        |
| <b>+ NIU</b>                                 | <b>300</b> |
| Tränings- och tävlingslära 1                 | 100        |
| Tränings- och tävlingslära 2                 | 100        |
| Naturkunskap 2                               | 100        |

INDIVIDUELLA VAL

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>+ Maxa - Behörighet</b>          | <b>300</b> |
| Engelska 6                          | 100        |
| Svenska 2                           | 100        |
| Svenska 3*                          | 100        |
| <b>+ Programmering</b>              | <b>200</b> |
| Webbserverprogrammering 1           | 100        |
| Programmering 2                     | 100        |
| <b>+ Estet</b>                      | <b>200</b> |
| Fotografisk bild 1                  | 100        |
| Grafisk illustration                | 100        |
| <b>+ Idrott - Profil</b>            | <b>200</b> |
| Idrott och hälsa 1 – specialisering | 100        |
| Idrott och hälsa 2 – specialisering | 100        |
| <b>+ Idrott - NIU</b>               | <b>200</b> |
| Idrottsspecialisering 1             | 100        |
| Idrottsspecialisering 2             | 100        |

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



# Estetiska

**Inriktning:** Estetik och media

Vårt Estetiska program är för dig som vill lära dig mer om digitala medier och att kommunicera med digitala verktyg. Ledord för utbildningen är foto, film och ljud, grafisk design och skriftlig kommunikation.

Vi lägger vi stor vikt vid praktiskt lärande. Här får du göra, inte bara läsa. Under dina tre år kommer du bygga upp en portfolio med arbetsprover som kan användas när du söker jobb eller söker till specialutbildningar. Programmet har en lång tradition av aktivt deltagande i några av Sveriges största film- och kampanjtävlingar och har skördat många vinster. Vi arbetar också aktivt med skarpa projekt där vi skapar produkter till riktiga kunder.



*”Jag gillar att hålla på med film och jag älskar att måla, det var avgörande faktorer för att jag valde det Estetiska programmet.”*

**Nova Brideau**  
Estetiska programmet

## POÄNGPLAN *Estetiska*

| GYMNASIEGEMENSAMT                    | 1150 |
|--------------------------------------|------|
| Engelska 5                           | 100  |
| Engelska 6                           | 100  |
| Historia 1b                          | 100  |
| Historia 2b - kultur                 | 100  |
| Idrott och hälsa 1                   | 100  |
| Matematik 1b                         | 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           | 150 |
|----------------------------|-----|
| Estetisk kommunikation 1   | 100 |
| Konstarterna och samhället | 50  |

| GYMNASIEARBETE | 100 |
|----------------|-----|
|----------------|-----|

| INRIKTNING <i>Estetik och media</i>  | 400 |
|--------------------------------------|-----|
| Digitalt skapande 1                  | 100 |
| Medieproduktion 1                    | 100 |
| Medieproduktion 2                    | 100 |
| Medier, samhälle och kommunikation 1 | 100 |

### PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>+ Film &amp; TV-produktion</b> | <b>500</b> |
| Digitalt skapande 2               | 100        |
| Fotografisk bild 1                | 100        |
| Entreprenörskap                   | 100        |
| Film och tv produktion 1          | 100        |
| Film och tv produktion 2          | 100        |
| <b>+ Foto</b>                     | <b>500</b> |
| Digitalt skapande 2               | 100        |
| Fotografisk bild 1                | 100        |
| Entreprenörskap                   | 100        |
| Fotografisk bild 2                | 100        |
| Fotografisk bild 3                | 100        |

### INDIVIDUELLA VAL

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>+ Maxa - Meritvärde</b>                  | <b>200</b> |
| Engelska 7                                  | 100        |
| Matematik 2                                 | 100        |
| <b>+ Idrott - Profil</b>                    | <b>200</b> |
| Idrott och hälsa 1 – specialisering         | 100        |
| Idrott och hälsa 2 – specialisering         | 100        |
| <b>+ Idrott - NIU</b>                       | <b>200</b> |
| Idrottsspecialisering 1                     | 100        |
| Idrottsspecialisering 2                     | 100        |
| <b>+ Estet</b>                              | <b>200</b> |
| Film och tv produktion 1/fotografisk bild 2 | 100        |
| Film och tv produktion 2/fotografisk bild 3 | 100        |

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.

# Så här arbetar vi

Det är något speciellt med Fria. När du kommer hit kan du känna det direkt. Alla som går här och jobbar här är en del av det, och det handlar mycket om fokus. Vi har ett sätt att arbeta som bygger på att du har satt upp mål som du vill uppnå och att du är beredd att satsa för att nå dem. Eftersom vi vill att du ska lyckas med det, arbetar vi med följande viktiga punkter.

## 1 Trygghet och studiero

För att du ska lyckas under din gymnasietid krävs trygghet och studiero. Därför lägger vi stort fokus på såväl klassrumskultur som strukturerade lektionsupplägg. Ofta med akademisk prägel och gärna i samarbete med närliggande universitet och högskolor. Hos oss ska det alltid vara ordning och reda på lektionerna.

## 2 Varierad undervisning

Ordning och reda är viktigt men vi nöjer oss inte med det. För att du ska utveckla hela dig och de förmågor som krävs för att ta en aktiv del i samhället krävs variation och kreativitet i undervisningen. Ingen metod är bäst jämt, därför kommer du möta allt från rena föreläsningar till lekfulla gruppuppgifter. Från det digitala, moderna till papper och penna. Lektionerna på Fria är ofta längre än vad du är van vid från grundskolan, vilket ger dig möjlighet att jobba klart med dina uppgifter under lektionen.

## 3 Träning

Sist men inte minst. Forskningen pekar entydigt åt samma håll. En person som regelbundet utmanar sin kropp med pulshöjande träning skördar oerhörda vinster. Träningen gör hjärnan mer stresstålig, kreativ, fokuserad och anpassningsbar. Kort sagt, kombinationen av studier och träning är oslagbar för att du ska få ut det bästa av dig själv. Därför erbjuder vi alla våra elever möjlighet att träna på skoltid.



EN DAG PÅ FRIA

### Förmiddag

Flera av våra elever börjar morgonen med någon form av träning. De som läser idrottsspecialisering tränar tillsammans med instruktör inom sin specifika idrott, andra tränar på egen hand i skolans gym. De som inte tränar har vanliga lektioner.

### Lunch

På Fria äter du med hjälp av ett matkort på någon av de fem restaurangerna i närområdet. För oss är det viktigt att erbjuda alla elever ett bra mål mat för att orka med hela skoldagen och vi ställer därför höga krav på våra samarbetsrestauranger.

### Eftermiddag

Eftermiddagarna består ofta av ett eller flera lektionspass. Våra sammanhållna lektionspass innebär att en och samma lektion kan innehålla föreläsning, grupparbete, diskussion och praktiska övningar. Du får mycket tid med din lärare vilket innebär att det alltid finns hjälp att få för att komma vidare.

# Våra idrottstillval

För oss är det viktigt att du hittar ditt sätt att orka hela vägen. På Kalmar Fria Läroverk finns därför något för alla. De som vill har möjlighet att idrotta på skoltid. Här kan du därför bli en beteendevetare som förstår hur idrottsvärlden fungerar eller en elit-thaiboxare med ekonomiutbildning. Hos oss får du utveckla både teoretiska, praktiska och personliga egenskaper.

SÅ FUNGERAR DET

## Profil

LOKAL IDROTTSPROFIL

För dig som vill kombinera studier med ett intresse för hälsa, idrott och träning.

Du tränar två till tre pass i veckan och väljer idrottskurser som ditt individuella val (200 p). Idrottsutbildningen fokuserar på grundläggande teknisk och taktisk utveckling inom den idrott du väljer. I Kalmar erbjuder vi följande idrotter:

+ **Fys och hälsa**

+ **Kampsport**

Thaiboxning

Brasiliansk Jujutsu (BJJ)

Taekwondo

Mixed Martial Arts (MMA)

Karate

## NIU

UTTAGNING KRÄVS\*

NATIONELLT GODKÄND IDROTTSUTBILDNING

För dig som vill kombinera studier med en elitsatsning på din idrott.

Du tränar två till tre pass i veckan och läser idrottskurser i programfördjupningen samt i det individuella valet (ca 500 p). Utbildningen fokuserar på avancerad teknisk och taktisk utveckling inom din valda idrott. I Kalmar erbjuder vi följande idrott:

+ **Kampsport**

Thaiboxning

\*För att bli antagen till NIU krävs det att du ansöker om att få komma på uttagning. Ansökan ska vara Specialidrottsförbundet tillhanda senast den första december året innan du börjar gymnasiet. Läs mer på [laroverken.se/niu](http://laroverken.se/niu).



## Fys och hälsa

Fys och hälsa är för dig som är intresserad av hälsa och träning men som inte utövar en specifik idrott. Utbildningen passar också dig som på skoltid vill ha ett komplement till träningen inom din idrott. Varje vecka tränar du efter ett individuellt träningsprogram under ledning av våra instruktörer. Träningen sker i skolans eget gym där du har tillgång till bra utrustning och kunniga instruktörer som hjälper dig att utvecklas efter dina förutsättningar.

## Kampsport

Vår kampsportsutbildning vänder sig både till nybörjare och till de som redan är aktiva inom idrotten. Vi samarbetar med Idrottsföreningen APEX Kalmar och du som elev har möjlighet att prova på flera olika kampsporter. Vi erbjuder både thaiboxning, brasiliansk jujutsu (BJJ), taekwondo, mixed martial arts (MMA) och karate.

*“Under lektionerna jobbar vi med att eleverna ska känna disciplin, respekt och ödmjukhet för den uppgift de har framför sig. Med kampsport på schemat får eleverna mer träningstid, högre kvalitet på träningspassen och en möjlighet att göra det de älskar på lektionstid. Det smittar sedan av sig på övrigt skolarbete.”*

**Anders Håkansson**

APEX:s instruktör i brasiliansk jujutsu





Foto: Leemar Tugan, Estetiska programmet

ELEVINTERVJU

# ”Att få vara med på större tävlingar, VM eller OS skulle vara fantastiskt”

**Namn:** Nova Brideau  
**Ålder:** 16  
**Program:** Estetiska programmet

**Nova Brideau läser sitt första år på Kalmar Fria Läroverk. För att orka hela vägen tränar hon flera dagar i veckan. Då står oftast friidrott på schemat. Vilken är den främsta anledningen till att du tränar?**

– Jag tycker det är otroligt roligt såklart men träningen har också en positiv inverkan på mig, jag upplever att jag blir mycket piggare av att träna. De dagar jag inte tränar är det mycket svårare att ta tag i saker och ting.

**Upplever du att träningen ger resultat i ditt skolarbete?**

– Ja, verkligen. Efter ett träningspass har jag lättare för att kunna koncentrera mig. Jag blir piggare under dagen och skönt trött på kvällen.

**Tränar du i skolan, på fritiden eller både och?**

– Nu tränar jag måndag, tisdag, onsdag och fredag på fritiden. I skolan har jag två träningspass på torsdagen och ett på fredagen. På idrottspecialiseringen på torsdagar kommer jag i samråd med min lärare att lägga upp ett program för återhämtning. Det kan exempelvis vara mental träning, massage eller yoga.

**Du sökte nyligen till gymnasiet, varför valde du att söka till Kalmar Fria Läroverk?**

– Att det fanns idrottspecialisering på schemat var ett klart plus. Nu har jag gått här ett tag och jag älskar den här skolan. Det är en stark gemenskap här. Jag får mycket tid med lärarna och får hjälp när jag behöver.

**Du är ambitiös, både på friidrottsarenan och i skolan. Vilka är dina mål med träningen?**

– Mitt mål är att bli så bra som möjligt i friidrottsgrenen diskus. Mitt personliga rekord på träning är 36 meter och det skulle i nuläget räcka till en tredjeplats i Sverige i min åldersgrupp. Om jag kastar 40–45 meter kommer jag med i utvecklingsgruppen i Växjö och då kommer jag att få hjälp att nå nästa steg, landslaget. Att få vara med på större tävlingar, VM eller OS skulle vara fantastiskt.

**Och dina mål i skolan?**

– Jag vill hitta vad jag vill jobba med, jag hoppas att min utbildning kan hjälpa mig med det, att jag ska få en ”hint” om framtiden.

VÄGEN TILL KALMAR FRIA LÄROVERK

|          |                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13/10    | <b>Gymnasiemässa kl. 10–14</b><br>på Kalmar Fria Läroverk                                                                                                                                                      |
| 7/11     | <b>Gymnasiedagen</b><br>Under en skoldag får du möjlighet att träffa våra elever och lärare som svarar på dina frågor. Du träffar också vår studie- och yrkesvägledare.                                        |
| 13/11    | <i>Prova på-dag</i>                                                                                                                                                                                            |
| 4/12     | <i>Prova på-dag</i>                                                                                                                                                                                            |
| 13-14/12 | <b>Turbohjälpen</b><br>Vi sänder live från skolans radiostudio under ett dygn i sträck i syfte att samla in pengar till Musikhjälpen. Alla skolans elever är engagerade och skolan är öppen för besök.         |
| 14/1     | ANSÖKNINGSPERIODEN BÖRJAR                                                                                                                                                                                      |
| 19/1     | <b>Friskolemässa kl. 10–14</b> <i>PREMIÄR!</i><br>De fristående skolorna i Kalmar anordnar för första gången en gemensam mässa för blivande gymnasieelever.                                                    |
| 30/1     | <i>Prova på-dag</i>                                                                                                                                                                                            |
| 7/2      | <i>Prova på-dag</i>                                                                                                                                                                                            |
| 15/2     | ANSÖKNINGSPERIODEN AVSLUTAS                                                                                                                                                                                    |
| April    | <b>Frialoppet</b><br>Våra elever anordnar ett välgörenhetslopp till förmån för en organisation som eleverna själva väljer. 2017 gick alla intäkter till Barncancerfonden.                                      |
| 16/4     | DET PRELIMINÄRA ANTAGNINGSBESKEDET KOMMER                                                                                                                                                                      |
| 17/4     | OMVALSPERIODEN BÖRJAR                                                                                                                                                                                          |
| 15/5     | OMVALSPERIODEN STÄNGER                                                                                                                                                                                         |
| 15/5     | <b>Vårfest kl. 17–19</b><br>Varje vår ställer vi till med fest för blivande, nuvarande och gamla elever, deras föräldrar och skolans lärare. Vi firar in våren tillsammans och umgås under avslappnade former. |
| 1/7      | DET SLUTGILTIGA ANTAGNINGSBESKEDET KOMMER                                                                                                                                                                      |

## Har du några frågor till oss?

Kontakta vår studie- och yrkesvägledare, Myriam Otterström  
myriam.otterstrom@laroverken.se | 073 – 519 29 33

# KALMAR

*Fria Läroverk*  
*för studier & träning*

**FRIA  
LÄROVERKEN**

Nygatan 30 | 392 34 Kalmar | 073 – 519 29 33 | [kalmar@laroverken.se](mailto:kalmar@laroverken.se)