



# VESTSJÆLLANDS

## IDRÆTSEFTERSKOLE

### **Indholds- og undervisningsplan**

**2021/2022**

Kurset starter søndag den 8. august 2021 kl. 14.00

Kurset slutter lørdag den 25. juni 2022 kl. 14.00

## **INDHOLD**

INDHOLD.....	2
1. SKOLENS FORMÅL .....	3
2. SKOLENS VÆRDIGGRUNDLAG OG VISION.....	3
3. SKOLENS HISTORIE .....	4
4. EFTERSKOLENS ELEVGRUPPE .....	4
5. SKOLENS MEDARBEJDERE .....	5
6. KOSTSKOLENS DAGLIGDAG .....	5
6.1 Elevernes dagligdag.....	5
6.2 Lærernes dagligdag .....	6
6.3 Praktisk arbejde på efterskolen .....	6
6.3.1 P.A.-ordningen.....	6
6.3.2 Daglig rengøring .....	6
6.4 Weekendordning.....	7
7. SKOLEÅRET / ÅRSPLAN .....	7
7.1 Introuge .....	7
7.2 Emneuger .....	8
7.3 Frivillig erhvervspraktik .....	8
7.4 Projektuge – O.S.O. – Brobygning.....	9
7.5 Skilejrskole i Norge/Sverige.....	11
7.6 Linjefagsture.....	11
7.7 Prøveperioden.....	12
7.8 Landsstævne.....	11
8. FAG/TIMER/SKEMA .....	12
8.1 Obligatoriske fag .....	12
8.2 Tilvalgsfag.....	13
8.3 Undervisningen .....	13

## 1. SKOLENS FORMÅL

”Stk. 2.

Det er skolens formål at drive en Grundvig-Koldsk fri- og efterskole efter de til enhver tid gældende love og andre retsfor skrifter for friskoler og efterskoler i Danmark...”

Stk. 4.

De nærmere retningslinjer for, hvorledes skolen gennem sin virksomhed skal opfylde formålet, fastlægges af skolens forstander og bestyrelsen i forening.”

*(citat fra skolens vedtægter)*

”§ 1. ... Undervisningen er af almendannende karakter.”

”§ 3. Efterskoler tilbyder unge elever kurser med henblik på elevernes hele menneskelige udvikling og modning samt deres almene opdragelse og uddannelse.”

*(citat fra Undervisningsministeriets lovbekendtgørelse om efterskoler)*

## 2. SKOLENS VÆRDIGGRUNDLAG OG VISION

### Værdigrundlag (2007):

”Det grundlæggende for os er den personlige udvikling, der sker i mødet mellem eleverne, lærerne og de øvrige medarbejdere.

Vi tror på, at dannelse sker ved at kombinere udvikling af menneskelige kompetencer og faglige kompetencer.

Følgende er vigtige nøgleord for os: fællesskab, livsglæde, tolerance, ansvarlighed, samarbejdsevne og selvværd.

Vi tror, at grundlaget for udvikling er trygge rammer og et nært samarbejde mellem skole og hjem.”

### Vision (2017):

Vestsjællands Idrætsefterskole skal være en moderne idrætsefterskole som giver eleverne optimale muligheder for at udvikle den bedste udgave af sig selv.

Alle elever skal opleve at være en vigtig del af et unikt fællesskab og skal mærke, at alle i og omkring skolen viser engagement. Respekt for hinanden er en forudsætning i hverdagen.

Efterskolen er overskuelig for den enkelte elev, der skal føle sig tryk og som en ligeværdig del af efterskoleholdet.

Vi ønsker at give et seriøst afsæt til ungdomsuddannelserne og lægger derfor stor vægt på både den boglige undervisning, idræt og den personlige udvikling.

### 3. SKOLENS HISTORIE

Vestsjællands Idrætsefterskole ligger mellem Slagelse og Kalundborg, ikke langt fra Gørlev og ca. 3 km fra Storebælt.

Skolen er hjemmehørende i Kalundborg Kommune, Region Sjælland, og er grundlagt på et Grundtvig-Koldsk skolesyn.

Skolen blev oprettet i 1867. I første omgang som friskole, og i 1890 blev skolen udvidet med efterskolen. Efterskolens første lærer var Niels Andersen, der holdt skole for de 14 – 18 årige.

Siden 1867 har skolen udviklet og forandret sig meget. Skolens fysiske rammer har udviklet sig som ved knopskydning, når elevtilgangen har krævet nye udvidelser. I nyere tid er det gået stærkt. I 1969 blev der bygget en elevfløj og opholdstue, spisesal og klasseværelser. I 1978 blev idrætshallen taget i brug. En ekstra elevfløj er bygget og faglokalerne er blevet renoveret, og i 1984 kunne skolen indvie en fløj med 4 klasselokaler og et fysikfaglokale. 1988 blev det år, hvor skolens gamle musiksal fra 1923, blev renoveret og i en stærkt moderniseret form ført tilbage til den oprindelige stil. I 1992 kunne skolen færdiggøre et større byggeri med værkstedsbygning, omklædningsrum og musiklokale i forbindelse med hallen og endelig nyt køkken, spisesal og elevgang. I 1997/98 blev der bygget nye klasselokaler til indskolingsafdeling. I 2004/2005 blev "Østfløjen" bygget med 4 nye klasselokaler, 2 grupperum og en stor hall. I den forbindelse blev 2 eksisterende klasselokaler i "Gul bygning" udvidet, så der er ensartede lokaler til mellemtrin og overbygning i friskolen. I 2008 udvidede skolen med en ny idrætshal, 28 sengepladser fordelt på 14 værelser, samt 6 nye klasselokaler til efterskolens stamklasser.

I 1994 fik skolen sin egen skolefritidsordning (sfo).

Igennem skolens historie har elevtallet svinget meget, på nuværende tidspunkt er der ca. 190 elever i friskolen (Bh-9. kl.) og i efterskolen er der plads til 116 elever. I sfo'en er der ca. 70 børn.

I 2012 har efterskolen ændret navn fra Vinde Helsingø Fri- og Efterskole til Vestsjællands Idrætsefterskole.

### 4. EFTERSKOLENS ELEVGRUPPE

Skolens elever er mellem 14 og 18 år, og de går alle i 9. eller 10. klasse. Skolen har plads til 143 elever fordelt på en 9. klasse og fem 10. klasser. Vi sigter mod en ligelig fordeling af piger og drenge. Eleverne bliver optaget i den rækkefølge de tilmelder sig skolen, dog tages der hensyn til fordeling på linjefag, klassetrin og køn. Det er et krav, at familierne er til et orienterende møde på skolen inden optagelse.

Eleverne bliver inddelt i kontaktgrupper med op til 9 elever i hver gruppe. Kontaktgrupperne har nogle praktiske funktioner sammen (rengøring, opvask m.v.) Gruppen har en kontaktlærer, som er nøgleperson i kontakten mellem elev/skole/hjem.

## 5. SKOLENS MEDARBEJDERE

Skolen har ca. 50 medarbejdere. Ca. 28 lærere, hvoraf de 14 hovedsageligt er tilknyttet efterskolen. Derudover er der ansat sfo-, køkken-, rengørings-, pedel- og kontorphonale. Der er 18 medarbejdere, der har tilsyn i efterskolen.

## 6. KOSTSKOLENS DAGLIGDAG

### 6.1 Elevernes dagligdag

06.45	Morgenvækning, morgentoilette og oprydning på værelser
07.15	Morgenmad
07.50-12.10	Undervisningen starter
10.05-10.30	Formiddagsfrugt/brød
12.15	Middagsspisning (varm mad)
13.15 – 17.30	undervisning (14.50-15.10 eftermiddagskaffe/te)
17.40	Rengøring af fællesområder i kontaktgrupper
18.15	Aftensmad (kold mad)
19.00	Lektielæsning og lektiecafe
20.00	Tilbud af fritidsaktiviteter og/eller friaften
	En gang om ugen vil der være et obligatorisk fællesarrangement. Det kan fx være foredrag, caféaften, fest, leg i hallen...
22.00	Eleverne aflevere mobiltelefoner
22.15	Elever på egne gange
22.30	God nat

Vi lægger vægt på, at eleverne har mulighed for at være aktive, også i fritiden. Der er således mulighed for at bruge hallerne, sportspladsen og friluftspladsen i fritiden. Skolens kan bruges efter nærmere aftale med de enkelte faglærere (kørekort). Desuden har eleverne adgang til bordtennis, billard og bordfodbold i opholdsrum samt diverse spil.

Vagtlæreren tilbyder hver aften mellem 20.00 og 21.30 forskellige aktiviteter som oftest er frivillige.

En gang om ugen er der et obligatorisk aftenarrangement af kortere eller længere varighed.

Vi forsøger at skabe en dagligdag for eleverne, hvor samværet er i højsædet, og hvor computer, film, facebook m.m ikke fylder så meget, som det gør for mange af dem derhjemme.

## 6.2 Lærernes dagligdag

Tilsynet varetages af en A-vagt (17.30 til 08.00), B-vagt (15.00/17.00 til 23.00) og en C-vagt (17.00-20.00). Middagsspising varetages af forstanderen, viceforstanderen eller en lærer. Øvrige tilsyn varetages i fællesskab af de lærere, der har undervisning.

Tilsyn ved morgenmad forestås af A-vagten. Tilsyn med syge efter morgenmad forestås af sygemor. Morgensamling ledes af forstanderen, viceforstanderen eller en lærer. Fredag er der morgensang sammen med friskolen kl. 08.20. De lærere der har undervisning i 1 lektion, deltager i morgensang.

Lærerne har almindelig undervisning efter skema samt lærermøde tirsdag eftermiddag. B-vagten møder ind kl. 15.00/17.00 og har tilsyn med de syge elever og vejleder PA'erne med tilberedningen af aftensmaden. Før og efter aftensmaden er der rengøringsopgaver til alle kontaktgrupper.

A- og B-vagt har sammen aftenspisningen, og under lektietimen besøges eleverne på værelserne med henblik på lektiehjælp og hyggesnak, i det omfang det kan nås. Oftest vil den ene vagt være i lektiecafeen i lektietimen. Vagterne tilbyder en aktivitet mellem 20.00 og 21.30. Kl. 22.30 går vagterne rundt på værelserne og siger godnat til alle elever. Herefter skrives der i vagtbogen om dagens oplevelser, så de øvrige lærere kan holdes ajour.

Der er 16 kontaktlærere, som alle har en kontaktgruppe på op til 9 elever. Kontaktlærerne er nøglepersonen i kontakten mellem elev/skole/hjem.

## 6.3 Praktisk arbejde på efterskolen

Som en del af den almene undervisning, indlæring og opdragelse deltager eleverne i det praktiske arbejde på skolen på følgende måde:

### 6.3.1 P.A.-ordningen

En gruppe elever deltager i det daglige arbejde i køkkenet. De får undervisning i alle køkkenets funktioner. Formålet er, at eleverne skal få indblik i den daglige madlavning, opvask mv.

### 6.3.2 Daglig rengøring

Eleverne deltager i oprydning og rengøring på skolen. De står for daglig oprydning af eget værelse. Hver dag før aftensmaden har kontaktgrupperne en rengøringsopgave (et fællesområde), områderne byttes evt. i løbet af året. Desuden har kontaktgrupperne opvasken på skift.

Skolen vægter en høj rengøringsstandard, derfor har vi tre ansatte i rengøringsafdelingen, som hjælper eleverne med at holde skolen pæn. Eleverne får også instruktion/undervisning i rengøring efter behov.

## 6.4 Weekendordning

I løbet af året er der nogle obligatoriske weekender, bl.a. i forbindelse med forældredage, gymnastikopvisninger og lejrskole. Det kan også være et linjefag eller kontaktgrupper, der står for programmet en weekend i løbet af året. De øvrige weekender må eleverne vælge mellem at rejse hjem eller at blive på skolen. Senest tirsdag aften skal eleverne tilmelde sig weekendlisten – om de bliver eller tager hjem.

Weekenden varer fra fredag kl. 15.00 – søndag kl. 21.30 (eleverne må komme retur fra kl. 19.00). I løbet af weekenden er der altid mindst én lærer på vagt. Aktiviteterne i weekenden bliver ofte planlagt af lærerne i samarbejde med eleverne. Vi lægger vægt på, at der i weekenderne sker andre ting end i dagligdagen (dagsrytmen er anderledes, sent i seng, sent op). Der kan være temaweekender, hvor lærerne på forhånd annoncerer en bestemt obligatorisk aktivitet, som eleverne så kan vælge/fravælge. Det kan fx være en weekend med overlevelsestur, drama weekend, helse weekend, linjefags weekend, omvendt weekend, Hollywood eller andre emner, der egner sig til at lave store fællesskabsoplevelser. Vi forsøger på den måde at få flere elever til at være her i weekenden, da vi mener, at der til et helt efterskoleophold også hører weekendoplevelser.

I weekenderne står lærerne og eleverne for madlavningen, som køkkenet har forberedt. I store weekender med mange elever, kan køkkenpersonale også indkaldes.

## 7. SKOLEÅRET / ÅRSPLAN

Skoleåret er planlagt således, at der ud over de almindelige undervisningsuger er plads til andre aktiviteter og oplevelser såsom emneuger, lejturer, projektuger, evt. erhvervspraktik m.v.

Skoleåret har 42 kursusuger. De fleste uger kører med fastlagt skema, som kan ses andet sted.

Udover de almindelige skemauger har vi følgende særlige uger:

*Den aktuelle årsplan er beskrevet i folderen "Råd og Vink" som udleveres til elever og forældre på intromødet i marts/april. Evt. ændringer meddeles ved skolestart.*

### 7.1 Introuge

Den første uge af skoleåret er tilrettelagt som et introduktionsforløb, hvor medarbejdere og elever skal lære hinanden at kende. Desuden skal eleverne introduceres til efterskolens daglige rutiner, regler m.v. Det vil også i disse uger være undervisning i de alm. skolefag.

Et par af dagene er eleverne på vandreture i området omkring skolen (introturen). Der overnattes i det fri (telt/bivuak). Formålet med turen er, at eleverne bliver rystet godt sammen og giver dem en god fællesoplevelse.

Af andre aktiviteter kan nævnes: Der er gennemgang af skolens samværsregler og gennemgang og introduktion af dagligdagens rutiner (rengøring m.v.). En eftermiddag er kontaktgruppen på cykeltur

sammen med kontaktgruppelæreren i lokalområdet, hvor de får udpeget de vigtige lokaliteter såsom lægehus, apotek, købmand m.v. De forskellige fag introduceres også i introperioden.

## 7.2 Emneuger

I løbet af året afholder vi emnedage/emneuger.

Det kan være en enkelt dag eller nogle dage, hvor hele skolen (både friskole og efterskole) arbejder om et fælles tema i hele ugen. Det tilstræbes at danne grupper på tværs af klasser og skoleformer.

I en temauge laver vi årets musical/dramaforestilling. Vi forsøger at lave ugen således at alle elever er med i processen omkring musicalen. Hele stykket skabes og sættes op på denne ene uge. Eleverne er med til at skrive stykket. Undervisningen foregår fra 08.00 til ca. 15.00 (30 lektioner) og nogle dage arbejdes der også om aftenen. Ugens resultat fremvises på forældredagen om fredagen eller lørdagen.

Indholdet af emneugerne er ved skoleårets start ikke fastlagt, men er oftest af kreativ/praktisk karakter. Den overordnede planlægning af ugerne varetages af udvalg. Den mere detaljerede planlægning af ugerne varetages af de enkelte lærere evt. i samarbejde med eleverne.

Formålet med emneugerne er

- at give eleverne mulighed for at arbejde med et overordnet tema i en længere periode
- at give eleverne en mere projektorienteret undervisning med vægt på det kreative/praktiske
- at give eleverne nogle fællesoplevelser på tværs af klassetrin og skoleform
- at give eleverne erfaringer med anderledes undervisningsformer
- at bryde den daglige undervisning

## 7.3 Frivillig erhvervspraktik

Eleverne kan i særlige tilfælde, hvis det ønskes, komme en uges erhvervspraktik med udgangspunkt i skolen.

Eleverne finder i samarbejde uddannelsesvejlederen et praktiksted her på Vestsjælland.

Erhvervspraktik foregår med udgangspunkt i skolen.

Eleverne skal have oplevelser og erfaringer med "det at gå på arbejde". De har selv ansvar for planlægning af transport, de skal smøre madpakke m.v.

Eleverne evaluerer praktikforløbet med uddannelsesvejlederen.

Eleverne kan også vælge erhvervspraktik med udgangspunkt i hjemmet. Erhvervspraktikken skal så foregå i en ferie.



Formålet med erhvervspraktik er

- at give eleverne mulighed for at følge en arbejdsplads i en uge
- at give eleverne indblik i et fagområde efter eget ønske
- at eleverne kommer lidt nærmere deres eventuelle uddannelsesvalg

#### **7.4 Projektuge – O.S.O. – Brobygning.**

En uge i efteråret er 10. kl. i brobygning (intro til ungdomsuddannelserne).

En uge i efteråret skriver 9.kl. en projektopgave;

En uge i vinterhalvåret laver 10. kl. O.S.O-opgave

Projektugen

Der vælges ét overordnet emne for alle opgaver. Eleverne arbejder enkeltvis eller i grupper på 2-3 personer efter eget valg. Grupperne vælger en problemstilling/et underemne under det overordnede emne.

Opgaven introduceres i god tid, så grupperne har tid til at arbejde med problemformulering og lave aftaler inden ugen starter.

- Grupperne har 5 dage til at arbejde med opgaven, på 6. dagen fremlægges opgaven.
- Opgaven skal afsluttes med et produkt, som skal være et skriftligt og/evt. praktisk.
- Opgaven skal fremlægges.
- Arbejdsprocessen, produktet og fremlægningen bliver vurderes af min. to lærere.
- Eleverne får en særskilt udtalelse og karakter.

Formål med projektugen er

- at eleverne får mulighed for at fordybe sig i én enkelt problemstilling og derved får overblik og indsigt i forskellige sammenhænge
- at eleverne får erfaring i at tilrettelægge et længere arbejds-/studieforløb
- at eleverne oplever ansvar for egen læring og medansvar for fælleslæring i gruppearbejdet
- at eleverne prøver at arbejde med forskellige udtryksformer

10. kl. har en uge til at skriver O.S.O.-opgave (selvvalgt obligatorisk opgave). Ugen er bygget op på samme måde som 9.kl.'s projektopgave og bliver sluttet af med en mulig fremlæggelse. Vi følger ministeriets retningslinjer vedrørende O.S.O.-opgaver.

## 7.5 Skilejrskole i Norge/Sverige

I januar måned pakker vi hele skolen ned og tager til Norge/Sverige.

Den daglige undervisning udskiftes med undervisning og aktiviteter på ski.

Eleverne bor i hytter og står selv for rengøring, oprydning og madlavning i samarbejde med en hyttelærer.

Vi forsøger at skabe en fast dagsrytme (som på skolen) morgensamling/-sang, formiddagsaktiviteter/undervisning, middag, eftermiddags aktiviteter/undervisning, aftenspisning, aftensamling, aftenaktivitet og en godnatrunde.

De første dage vælger vi at undervise i langrendsskiløb, så eleverne får en oplevelse af den klassiske norske skikultur. Undervisningen foregår i mindre grupper med udgangspunkt i elevernes skierfaring og forudsætninger.

De sidste dage er med undervisning på slalombakkerne.

Vi planlægger forskellige aktivitetstilbud om aftenen fx aftenskiløb på løjpe med levende lys, besøgsaften med aktiviteter i hver hytte, etc.

Formål med skilejrskolen er

- at lære eleverne at stå på ski
- at give eleverne nogle gode fællesoplevelser og styrke sammenholdet
- at give eleverne en anderledes natur – og kulturoplevelse i vinterfjeldet
- at give eleverne erfaring i fælles husførelse (madlavning, oprydning m.m.)

## 7.6 Linjefagsture

I september måned tager hele skolen på linjefagsture en uge. Turene går til forskellige steder i Europa. I 2021 går turene forventet til Toscana (outdoorlinjen), Holland (fodboldlinjerne), London (springlinjen), London (danselinjen) og Spanien (KSS-linjen).

Turene vare fra 5 til 7 dage, der er ekstra betaling i forbindelse med turene.

Turene indeholder en masse undervisning/aktiviteter i relation med linjefaget, samt forskellige udflugter og kulturelle aktiviteter i området.

Formål med linjefagsturene er

- at give eleverne nogle gode fællesoplevelser på linjeholdene og på den måde ryste holdene godt sammen
- at give eleverne mulighed for at træne deres linjefags aktiviteter en helt uge under fremmede himmelstrøg.

- At give eleverne kulturelle oplevelser i et ikke-vant miljø

## 7.7 Prøveperioden

De sidste fire uger afvikler vi de mundtlige prøver. Perioden følger den plan der er fastsat af Undervisningsministeriet. Perioden er planlagt således, at eleverne får ca. en – to dage til læse- og forberedelsesdag før hver mundtlig prøve.

Den dag der prøve, deltager eleverne ikke i andre aktiviteter.

Hver dag er der lærere til at varetage læsedagene. Det aftales hver morgen med de lærere der har ansvaret for dagen, hvordan forberedelsen foregår. Det kan være som ”spørgetime” eller ved at eleverne selv arbejder med deres mundtlige oplæg og synopser på værelserne. Lærerne har en plan for hvilket fag eleverne forbereder sig til, ligesom der er beskrevet, hvad eleverne skal arbejde med. Forberedelsen foregår i skematimerne mellem kl. 08.00 – 14.50.

For de elever der ikke er til prøve ellers har læsedage, er der ”alternativ undervisning” Der er alternative fag eller aktiviteter for de elever. Det er ofte undervisning og aktiviteter fra de kreativ/praktiske fag.

Den ”alternative undervisning” foregår i skematimerne fra kl. 08.00 – 14-50.

## 8. FAG/TIMER/SKEMA

Alle elever skal have mindst 30 lektioner (22,5 timer) om ugen og derudover morgensamling og morgensang. De obligatoriske fag, boglige valgfag og linjefagene er de samme hele året. Valgfag vil variere i tre skemaperioder. Det giver mulighed for at udnytte de forskellige årstider i forhold til fagene.

### 8.1 Obligatoriske fag

Alle elever skal have dansk, engelsk, matematik, gymnastik samt fællestimerne fortælling og sang. Fortælling indeholder bl.a. emner fra fagene historie og kristendom.

9. kl. har ligeledes obligatorisk tysk, fysik/kemi, biologi, geografi, samfundsfag og idræt.

Der er desuden i skemaet indlagt obligatorisk rengøring samt kontaktgruppemøde/fællesmøde/gangmøde.

I de boglige fag tilbydes afgangsprøver, (FP og FP10).

## 8.2 Tilvalgsfag

I 10. klasse kan der vælges de boglige tilvalgsfag tysk og fysik/kemi. Faget eller fagene vælges for hele året, og der tilbydes afgangsprøver i fagene (FP10).

Eleverne skal vælge 1 linjefag. Linjefaget vælges ved optagelsen på skolen og er gældende hele skoleåret. Derudover er der mulighed for at vælge mellem forskellige valgfag. Valgfagene vil skifte i årets løb.

## 8.3 Undervisningen

Vi lægger lige stor vægt på de boglige fag som de kreative/praktiske fag. Sammen med kostskolens dagligdag er de med til at danne det hele menneske.

I de boglige fag lægger vi vægt på en solid faglig undervisning. Vi stiller følgende krav til eleverne:

- de skal møde til tiden
- de skal møde velforberedt (lektierne i orden)
- de skal deltage aktivt i undervisningen efter bedste evne
- de skal udvise interesse og engagement

Manglende forberedelse medfører ekstra lektielæsning, så eleverne får tid til at få orden i tingene.

*Skemaer samt undervisningsplan for de enkelte fag kan findes andet sted.*