



# VESTSJÆLLANDS

## IDRÆTSEFTERSKOLE

### **Indholds- og undervisningsplan**

### **2024/2025**

Kurset begynder søndag den 11. august 2024 kl. 14.00  
Kurset slutter lørdag den 28. juni 2025 kl. 14.00

## Indholdsfortegnelse

<b>SKOLENS FORMÅL .....</b>	<b>4</b>
<b>SKOLENS VÆRDIGGRUNDLAG OG VISION .....</b>	<b>4</b>
<b>SKOLENS HISTORIE.....</b>	<b>4</b>
<b>EFTERSKOLENS ELEVGRUPPE .....</b>	<b>5</b>
<b>SKOLENS MEDARBEJDERE .....</b>	<b>5</b>
<b>KOSTSKOLENS DAGLIGDAG .....</b>	<b>5</b>
<i>Elevernes dagligdag .....</i>	<i>5</i>
<i>Lærernes dagligdag .....</i>	<i>6</i>
<i>Praktisk arbejde på efterskolen .....</i>	<i>6</i>
P.A.-ordningen.....	7
Daglig rengøring.....	7
<i>Weekendordning.....</i>	<i>7</i>
<b>SKOLEÅRET / ÅRSPLAN .....</b>	<b>7</b>
<i>Introuge .....</i>	<i>7</i>
<i>Anderledes dage og uger .....</i>	<i>8</i>
<i>Linjefagsture .....</i>	<i>8</i>
<i>Frivillig erhvervspraktik.....</i>	<i>8</i>
<i>Brobygning &amp; O.S.O. ....</i>	<i>9</i>
<i>Skilejrskole i Norge/Sverige .....</i>	<i>9</i>
<i>Prøveperioden .....</i>	<i>10</i>
<i>Outroperioden .....</i>	<i>10</i>
<b>UDDANNELSESVEJLEDNING .....</b>	<b>10</b>
<i>Årets gang hos Uddannelsesvejlederne .....</i>	<i>11</i>
<b>FAG/TIMER/SKEMA .....</b>	<b>12</b>
<i>Obligatoriske fag.....</i>	<i>12</i>
<i>Tilvalgsfag .....</i>	<i>13</i>
<i>Undervisningen.....</i>	<i>14</i>
<i>Undervisningsplaner for prøveforberedende fag .....</i>	<i>14</i>
Dansk .....	14
Matematik .....	14
Engelsk .....	14
Tysk .....	14

Fysik/Kemi .....	14
<i>Undervisningsplaner for linjefag og fællesgymnastik .....</i>	<i>15</i>
Dans .....	15
Fodbold Dreng/Piger .....	15
Krop, sind og sundhed .....	16
Outdoor .....	17
Spring – Spring/trampolin.....	17
Fællesgymnastik (mix) .....	18
<i>Valgfag.....</i>	<i>18</i>
Badminton.....	19
Brætspil.....	19
Fodboldteknik.....	19
Foundation .....	20
Massage .....	20
Psykologi .....	21
Spring – valgfag.....	21
<b>Bilag .....</b>	<b>22</b>
<i>Skema .....</i>	<i>22</i>
<i>Årskalender 24/25 .....</i>	<i>22</i>

## 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 almen dannende 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)*

## 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.

(2021):

”Det grundlæggende for os er den personlige udvikling, der sker i mødet mellem børn, elever og medarbejderne. 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, omsorg, relationer, samarbejdsevne og selvværd. Vi tror, at grundlaget for udvikling er trygge rammer og et nært samarbejde mellem hjem og os.”

## 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 2021 udvidede skolen køkken, spisesal og 20 nye sengepladser fordelt på 8 værelser, ved at forlænge elevgangene i hallen. I dette skoleår vil skolen anlægge en kunstgræsbane på en af de eksisterende fodboldbaner.

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 143 elever. I sfo'en er der ca. 70 børn.

I 2012 har efterskolen ændret navn fra Vinde Helsingø Fri- og Efterskole til Vestsjællands Idrætsefterskole. Børnehuset Friluftsgården er både vuggestue og børnehave. Afdelingen blev oprettet i 2020.

## EFTERSKOLENS ELEVGRUPPE

Skolens elever er mellem 15 og 18 år, og de går alle i 10. klasse. Skolen har plads til 143 elever fordelt på seks 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 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 10 elever i hver gruppe. Kontaktgrupperne har nogle praktiske funktioner sammen (rengøring). Gruppen har en kontaktlærer, som er nøgleperson i kontakten mellem elev/skole/hjem.

## SKOLENS MEDARBEJDERE

Skolen har ca. 70 medarbejdere. Ca. 28 lærere, hvoraf de 16 hovedsageligt er tilknyttet efterskolen.

Derudover er der ansat sfo-, køkken-, rengørings-, pedel- og kontorpersonale. Der er 19 medarbejdere, der har tilsyn i efterskolen.

## KOSTSKOLENS DAGLIGDAG

### Elevernes dagligdag

07.15

Morgenmad

08.00-10.05	Undervisningen starter
10.05-10.30	Formiddagsfrugt/brød
10.30-12.00	Undervisning
12.05	Middagsspisning (varm mad)
13.15-14.45	Undervisning
14.45-15.10	Eftermiddagskaffe/te)
17.30	Rengøring af fællesområder i kontaktgrupper
18.00	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 afleverer mobiltelefoner
22.15	Elever på egne gange
22.30	Godnat

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 andre faglokaler kan bruges efter nærmere aftale med de enkelte faglærere (kørekort). Desuden har eleverne adgang til bordtennis, billard og bordfodbold i opholdsrum samt diverse spil.

Vagtlærerne 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.

## 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 (17.30-21.30). Middagsspisning varetages af forstanderen, viceforstanderen eller den pædagogiske leder. 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 og den pædagogiske leder. 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 torsdag formiddag. C-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 elever og kontaktgrupper.

A-, B- og C-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. 22.00 indsamles elevernes mobiler, som overnatter i "Mobilhotellet". Kl. 22.30 går vagterne rundt på værelserne og siger godnat til alle elever.

Herefter skrives der i dagbogen om dagens oplevelser, så de øvrige lærere kan holdes ajour.

Der er 16 kontaktlærere, som alle har en kontaktgruppe på op til 10 elever. Kontaktlærerne er nøglepersonen i kontakten mellem elev/skole/hjem.

## 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:

## P.A.-ordningen

En gruppe elever deltager i det daglige arbejde i køkkenet. De får undervisning i alle køkkenets funktioner, som f.eks. hvordan man laver mad til mange mennesker, ernærings- og fødevarekendskab, bagning m.m. Formålet er, at eleverne skal få indblik i den daglige madlavning, opvask mv.

## 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.

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.

## Weekendordning

I løbet af året er der nogle obligatoriske weekender, bl.a. i forbindelse med forældredage, gymnastikopvisninger og lejrskole. De øvrige weekender må eleverne vælge mellem at rejse hjem eller at blive på skolen. Senest tirsdag kl. 13.00 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, senere i seng, senere 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, dramaweekend, bryllupsfest, helseweekend, linjefagsweekend, omvendt weekend 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, bliver køkkenpersonale også indkaldt.

## SKOLEÅRET / ÅRSPLAN

Skoleåret er planlagt således, at der ud over de almindelige undervisningsuger er plads til andre aktiviteter og oplevelser såsom emneuger, lejrskole, 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.*

## 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 cykelture i området omkring skolen (introturen). 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.

## Anderledes dage og uger

I løbet af året afholder vi anderledes dage eller anderledes uger.

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

I en anderledes uge 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.

Indholdet af de anderledes uger 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 ugerne 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

## Linjefagsture

I september måned tager hele skolen på linjefagsture en uge. Turene går til forskellige steder i Europa. I 2024 går turene forventet til Frankrig (outdoorlinjen), Holland (fodboldlinjerne), Italien (springlinjen), Tyskland (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 linjefagsaktiviteter en hel uge i nye fysiske rammer.
- at give eleverne kulturelle oplevelser i et ikke-vant miljø

## Frivillig erhvervspraktik

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

Eleverne finder i samarbejde uddannelsesvejlederen et praktiksted her på Vestsjælland.

Erhvervspraktik foregår med udgangspunkt fra 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

## Brobygning & O.S.O.

En uge i efteråret er eleverne i brobygning (intro til ungdomsuddannelserne). Eleverne skriver samtidig deres OSO-opgave om eftermiddagen.

### O.S.O-opgaven

Opgaven tager udgangspunkt i eleven fremtidige uddannelse og job. Opgaven indeholder en kort opgave om elevens uddannelsesvej til den ønskede uddannelse og job, samt et eksisterende stillingsopslag, som matcher ønskejobbet og en ansøgning til stillingsopslaget.

Opgaven introduceres i god tid, så eleven har tid til at finde et stillingsopslag og undersøge fakta om ungdomsuddannelsen og jobbet, samt at få styr på eventuelle aftaler inden OSO-ugen.

- Eleverne har en fagdag samt fire eftermiddage fra 14.00-17.00 til at arbejde med opgaven.
- Ugen afsluttes med jobsamtaler med udgangspunkt i elevens ansøgning med en forælder som "arbejdsgiver", vejleder og ca. 5 andre elever.
- Arbejdsprocessen, opgaven og jobsamtalen bliver vurderet af to lærere.
- Eleverne får en særskilt udtalelse og karakter, hvis dette ønskes.

Formål med ugen er:

- at eleverne får mulighed for at fordybe sig i deres kommende uddannelsesforløb og får mulighed for at få en større viden om ønskejobbet.
- at eleven bliver mere afklaret i forhold til ungdomsuddannelse og fremtidige jobmuligheder.
- at eleverne får erfaring i at tilrettelægge et længere arbejds-/studieforløb.
- At eleverne får en virkelighedsoplevelse i forhold til det at gå til en jobsamtale.
- at eleverne oplever ansvar for egen læring.

Vi følger ministeriets retningslinjer vedrørende OSO-opgaver.

## 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 i alpinanlægget, hvor lærerne også varetager undervisningen af eleverne. Undervisningen er også her i små, niveaudelte hold for at give eleverne den bedste forudsætning for at få kendskab og skills til det alpine skiløb.

Vi planlægger forskellige aktivitetstilbud om aftenen fx aftenskiløb på løjpe, 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.)

## 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 er 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 synopsis 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 eller har læsedage, er der ”alternativ undervisning” Der er alternative fag eller aktiviteter som kan være ude af huset, cykelture, eller anden aktivitet på skolen. Det er ofte undervisning og aktiviteter fra de kreativ/praktiske fag.

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

Prøveperioden og den struktur har til formål at give eleverne det bedste afsæt til det eksaminer, eleverne skal afvikle og booste fællesskabet inden endt skoleår.

## Outroperioden

Den sidste uge af skoleåret er i afviklingens tegn. De tre første dage bruges på aktiviteter, der har fokus på det fællesskab, som eleverne har opbygget gennem året. Der tilbydes sociale opgaver og aktiviteter, som gør eleverne klar til at forlade Vestsjællands Idrætsefterskole. Mange af aktiviteterne vil ligne dem, de oplevede i opstarten. Eleverne har også en dag i kontaktgrupper, hvor de er sammen med deres kontaktgruppelærere. De sidste dage af ugen, er det elevernes opgave, sammen med personalet at gøre det muligt, at fraflytte skolens værelser, rengøre fællesområder m.m. Ugen afsluttes med en caféaften dagen før hjemrejse, hvor alle efterskolens ansatte er til stede. Sidste nat er der fælles overnatning i skolens hal og lørdag er det uigenkaldeligt forbi med en sidste gymnastikopvisning, uddeling af afgangsbøger m.m. Outrougen har til formål at afslutte året på bedste vis, både for elever og ansatte.

Ud over disse på forhånd planlagte arrangementer, er der hvert år en masse aktiviteter i form af stævner både i fodbold og gymnastik, kampe og forskellige andre aktiviteter sat i gang af medarbejdere og elever.

## UDDANNELSESVEJLEDNING

Uddannelsesvejledningen på Vestsjællands Idrætsefterskole varetages af vejledere på skolen og i samarbejde med skolens undervisere og øvrige personale.

Samtaler, og det nære kendskab til eleverne, er et meget vigtigt element i vejledningsprocessen. Det er vigtigt for os at få afdækket elevernes interesser og evner, for i samarbejde med hjemmet, at få truffet nogle kvalificerede valg af ungdomsuddannelse eller beskæftigelse.

Hele forløbet lægger op til, at vi, eleverne og forældrene tager aktivt del i, og ansvar for, at alle de informationer der skal til for at tage den rigtige beslutning er afdækket.

Man kan hele året igennem kontakte skolen og vejlederne via VIGGO, mail eller pr. telefon. Til forældrekonsultationen i november får elev og forældre en uddybende samtale med kontaktlæreren, hvor faglærerne har evalueret eleven.

Elevernes brobygning og obligatoriske selvvalgte opgave anses som en vigtig del af elevernes beslutningsproces. Forældrene skal have godkendt uddannelsesplanen senest 1. marts. Uddannelsesvejlederne sørger for, at elevernes parathedsvurderinger indberettes rettidigt.

Er der elever med særlige behov, kontaktes deres lokale UU-center for at etablere et samarbejde, så den enkelte elev efterfølgende får kvalificeret støtte i sit videre forløb. Vestsjællands Idrætsefterskole er i et veletableret og uformelt samarbejde med UU-Nordvestsjælland og andre vejledere i de kommuner, som vores elever kommer fra.

## Årets gang hos Uddannelsesvejlederne

Samtaler:

Vejledningsdialogen foregår både i større grupper fx kontaktgrupper, men også individuelt. Alle elever indkaldes til minimum en personlig samtale, og ofte flere, i løbet af skoleåret. Eleven har, efter behov, altid mulighed for at bede om flere individuelle samtaler. Uafklarede elever vil altid blive indkaldt til flere samtaler.

Grundlag for samtalerne:

- Beskrivelse af fremtidsplaner.
- Udfordring på uddannelsesvalg eller anden aktivitet.
- Hvad skal der evt. undersøges/ tages stilling til?
- Afklaring og beslutning vedrørende næste skoleår

Uddannelsesplan:

Alle elever i 10.klasse skal udarbejde en uddannelsesplan via optagelse.dk. Planen er adgangsgivende til de forskellige ungdomsuddannelser, og vi skal som afgivende skole vurdere elevens uddannelsesparathed.

Ansøgning til ungdomsuddannelserne: Tilmeldingen til alle ungdomsuddannelser koordineres via skolevejlederne.

Proceduren på Vestsjællands Idrætsefterskole er:

- Tilmeldingsskemaet og uddannelsesplanen udfyldes af eleven (evt. med hjælp fra skolevejlederen).
- Forældrene godkender og underskriver digitalt på hjemmesiden [www.optagelse.dk](http://www.optagelse.dk). (sidste frist for godkendelse er 1. marts) og derefter er ansøgningen sendt.
- Eleven modtager dernæst øvrig information direkte fra den optagende uddannelse fx orientering om reserveret plads, optagelse etc.

Uddannelsesdage/aftener: Ungdomsuddannelsesstederne holder "Åbent hus-arrangementer", som eleverne/forældrene bliver opfordret til at deltage i. Vejlederne på Vestsjællands Idrætsefterskole planlægger også vejledningsaftener, ung-til-ung vejledning, forældre-info-aften som alle har til formål at hjælpe de unge med, at afklare deres uddannelsesvalg.

## FAG/TIMER/SKEMA

Alle elever skal have mindst 30 lektioner (22,5 timer) om ugen og derudover samling og sang. 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.

### Obligatoriske fag

Alle elever skal have dansk, engelsk, matematik, gymnastik, løb samt fællestimerne fortælling og fællestime. Fortælling indeholder bl.a. emner fra fagene historie og kristendom, samt relevante fortællinger om verden uden for efterskolen. Fra skoleåret 23/24 har skolen valgt at opfinde et nyt fag vi kalder "**Det hele menneske**". Faget lægger sig op ad efterskolernes hovedsigte, som bl.a. tager afsæt i livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Efterskoleloven forpligter skolerne til at tilbyde undervisning i disse.

*Livsoplysning* er et begreb, der rummer universelle og almenmenneskelige problemstillinger. Livsoplysning ligger i forlængelse af den bestående oplysningstradition for de frie skoler og vedrører de store spørgsmål i tilværelsen.

*Folkelig oplysning* rummer oplysning om store og små fællesskaber samt forholdet til det individuelle. I folkelig oplysning er det individuelle og det fælles sider af samme sag og hinandens forudsætning.

*Demokratisk dannelse* understreger opgaven i at fastholde og udvikle en proces, der fører frem mod demokrati. Det markerer, at det er de frie kostskolers opgave at danne sine elever til engagerede medborgere med lyst og evne til at være aktive i et demokratisk samfund. Begrebet vedrører både undervisningens indhold og elevernes mulighed for medbestemmelse i såvel undervisning som samvær og dermed kursernes tilrettelæggelse.

Vi er i grunden en Grundtvig-Koldsk skole med alt, hvad det indebærer. For Grundtvig (og til dels Kold) var det vigtigt at udvikle "det hele menneske" – at både kroppen og sjælen skulle styrkes. Man skal være et aktivt menneske, som engagerede sig i sit liv, sin omverden og sit samfund.

Ramme

6 hold a ca. 24 elever. 6 fag i rulle, ca. 4 uger pr. fag.

- som rulning hver 4. uge – giver mest "forløb" over bedre overblik, men begrænser, da holdene i "følges ad". Hver lærer underviser 6 uger med det samme hold og skifter så hold.

Der afsættes 1 klokketime 1 gang om ugen til faget.

De 6 fagdele:

#### **Det musiske menneske: Musik og sang**

*Mål:* Viden om og oplevelser med sange fra fortiden og nutiden. Mål om at skabe noget større fælles til sidst.

*Fagbeskrivelse:* Der synges sange fra sangbogen og fra elevernes egen musikverden. Der lægges vægt på, at eleverne præsenteres for den historiske ramme for sangene, baggrund og årsag. Der arbejdes desuden frem

mod et fælles værk – en korsang for hele holdet, gerne i flere stemmer. Der er elevmedbestemmelse omkring sangvalg.

#### **Det samfundsengagerede menneske: Politik/samfund/nyheder/demokrati**

*Mål:* Skabe viden om dagen/nutiden – politisk og samfundsmæssigt. Debattere og tage stilling.

*Fagbeskrivelse:* Der arbejdes med at oplyse og engagere eleverne på forskellig vis - forsamlingshusdebatten, provokationen/se ting fra to præsenterede sider, bag om nyhederne. Arbejdsformen er engagerende og er ikke kun baseret på information/envejskommunikation. En del af arbejdet er at se bag om årets valgte donations (pant, motionsløb osv.).

#### **Det oplyste menneske: Historie og folkelig oplysning**

*Mål:* Få viden om den historiske ramme og den folkelige tradition, der har skabt vores samfund.

*Fagbeskrivelse:* Arbejdet tager udgangspunkt i forskellige spil og udfordringer, der sætter historie i perspektiv. Temaområder kunne fx være samfundets opbygning, demokratiet i forhold til andre styreformers, global dannelse og folkeoplysning. Faget er baseret på elevaktivitet og ikke envejskommunikation.

#### **Det dannede menneske: Etik, filosofi og dannelse**

*Mål:* At tage fat på og udfordre eleverne på livets store spørgsmål.

*Fagbeskrivelse:* Der arbejdes med case-orienteret filosofi, etik og moral, livsværdier, rigtigt og forkert samt dannelse som begreb. Undervisningen er baseret på involvering, stillingtagen og engagement.

#### **Det udtryksfulde menneske: Teatersport**

*Mål:* At lære at udtrykke sig kropsligt og at påtage sig roller.

*Fagbeskrivelse:* Der arbejdes med at styrke elevernes kropsforståelse og forståelse af roller. Arbejdsområder kunne være "Så hatten passer", kropslig udfoldelse, teaterleg, rollespil samt bevægelsesorienterede dele af Me&VIE.

#### **Det kunstneriske menneske: Billedkunst**

*Mål:* At lære at skabe noget og udtrykke sig billedligt.

*Fagbeskrivelse:* Der arbejdes med at styrke den kunstneriske kreativitet og forståelse. Emneområder kunne være farveleg, udtryk en følelse i billede, billeder til musik og skulptur. Et fast emne er skabelsen af små dele til et fælles kunstværk

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

I de boglige fag tilbydes afgangsprøver FP10.

## **Tilvalgsfag**

Der kan 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.

## 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.

## Undervisningsplaner for prøveforberedende fag

### Dansk

På danskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for dansk i 10. klasse.

Fælles mål: [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Dansk\\_10.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Dansk_10.pdf)

Undervisere: Dorthe Frandsen, Rikke Jensen, Thomas Holm Munslow, Tine Smidt og en nyansat

### Matematik

På matematikholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for matematik i 10. klasse.

Fælles mål: [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Matematik\\_10.%20klasse.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Matematik_10.%20klasse.pdf)

Undervisere: Anders Fraulund Stavik, Jens Lassen Sørensen, Steffen Bjerre Nielsen

### Engelsk

På engelskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for engelsk i 10. klasse.

Fælles mål: [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Engelsk\\_10.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Engelsk_10.pdf)

Undervisere: Per Dyrby, Thomas Holm Munslow, Trine Nygaard, Tine Smidt, Emma Simonsen

### Tysk

På tyskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for tysk i 10. klasse.

Fælles mål: [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Tysk\\_10.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Tysk_10.pdf)

Underviser: Per Dyrby

### Fysik/Kemi

På fysikholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for fysik i 10. klasse.

Fælles mål: [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Fysik%20og%20kemi\\_10.%20klasse.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Fysik%20og%20kemi_10.%20klasse.pdf)

Underviser: Henrik Falcon

## Undervisningsplaner for linjefag og fællesgymnastik

### Dans

#### INDHOLD

På skolens danselinje kommer eleven hovedsageligt til at arbejde med de to stilarter hiphop og contemporary. Linjens faste undervisere har hovedfokus på disse to genrer. Inden for disse arbejder vi bl.a. med Dancehall, Girly, New School, Improvisation og moderne teknik. Linjen har desuden fokus på fysisk grundtræning for dansere.

På VIE har vi dans 6 lektioner om ugen. Målet er at udvikle kropsbevidsthed og danseglæde. Det gør vi bl.a. igennem udvikling af bevægelsesevner og personlige udtryk, samt koncentreret arbejde med rytme og danse-flow.

Evnen til at kunne danse sammen med andre i større og mindre grupper er en essentiel del af danselinjen på VIE. Der er på danselinjen fokus på den enkelte elev og gruppen som helhed. Året igennem vil der indgå feedback og udviklingssamtaler, der både er målrettet gruppen og dig personligt.

I timerne vil der blive arbejdet med teknik samt indlæring af koreografier. Vi skal give den gas, grine, danse, svede og komme ud af vores komfortzone.

Eleverne kommer også selv til at skulle udvikle koreografier, som de andre på holdet skal se og lære. Dans er selvfølgelig for alle, uanset køn.

#### GÆSTEUNDERVISERE

I løbet af året får vi besøg af professionelle dansere udefra der giver eleverne mulighed for at møde stilarter, der ikke danses i den almindelige undervisning.

#### FORVENTNINGER

På danselinjen er der plads til dansere på alle niveauer. Selvom det kan være en fordel for dig, er det altså ikke en forudsætning, at eleven har modtaget undervisning i dans, før startet på skolen.

#### FACILITETER

Danselinjen holder til i skolen spejlsal.

#### LINJEFAGSLÆRERE

Jon Hoff og Emma Simonsen

**Timetal: 6 lektion á 45 min. pr. uge. hele skoleåret.**

## Fodbold Drenge/Piger

### Formål

Elever, der vælger linjefaget fodbold på Vestsjællands Idrætsefterskole skal have mulighed for en faglig fordybelse og udvikling.

Gennem arbejdet med fodbold, skal eleverne motiveres til en livslang interesse og engagement i idrættens verden generelt – og specielt fodbold.

### Indhold

Fodbold på Vestsjællands Idrætsefterskole er båret af begreber som konkurrence, engagement og fairplay. Fairplay foregår både på og udenfor banen. Eleverne vil opleve at være en del af et hold, samt et større fællesskab.

De vil udvikle tekniske, taktiske, sociale kompetencer og se vigtigheden i at tage ansvar i holdets opgaver. Hver lektion består af opvarmning, teknisk/taktisk træning samt forskellige spiløvelser.

Undervisningen har følgende fokuspunkter:

1. Den enkelte elevs personlige fodboldmæssige udvikling (taktisk, teknisk og fysisk).
2. Opbygning af flere skolefodboldhold, hvor der er mulighed for at alle kommer til at spille skolefodboldkampe. Særlig fokus vil der være på det bedste drenge- og pigehold, som får mulighed for at kvalificere sig til DM for efterskoler.

### Linjefagstur

Vi tager hvert år på en linjefagstur, der er planlagt som en semi-professionel tur. Her træner vi flere gange om dagen og spiller træningskampe mod lokale hold. Turen kan også indeholde aktiviteter i relation til teambuilding. Gennem oplevelser og udfordringer opbygges et stærkt forpligtende fællesskab mellem elever og lærere/trænere på fodboldlinjen.

### Aktiviteter

Fodboldlinjen deltager i efterskoleturneringen og skoleligaen med 3-4 hold, hvor der spilles mod andre skoler og 10. klasse centre. Der spilles også træningskampe mod skoler og lokale klubber – her er målet at klare sig så godt som muligt.

**Timetal: 6 lektioner á 45 minutter om ugen hele skoleåret**

### Undervisere

Dorthe Frandsen, Peter Jensen, Thomas Holm Munslow og Steffen Bjerre Nielsen

## Krop, sind og sundhed

Krop, Sind og Sundhed (KSS) handler om at opbygge en god grundform der både består af god kondition og kropsstyrke. Det betyder, at vi kontinuerligt arbejder med både kredsløbstræning og styrketræning. Vi kommer vidt omkring i træningsmetoderne, der bl.a. spænder over **løb, cirkeltræning, spinning, crossfit, outdoorfitness og styrketræning.**

Som en del af et fysisk velvære arbejder vi i KSS samtidig med at finde en indre ro, både på et fysisk såvel som på et mentalt plan. Du skal således indstille dig på at arbejde med din egen målsætning og motivation, åbenhed, sammenhold og kommunikation. Dette gør vi bl.a. i forbindelse med udøvelse af **yoga, meditation, mindfulness og afspænding.**

For at opnå en forståelse for kroppens sammensætning arbejder vi med en grundlæggende viden om kroppen. Det gælder bl.a. kroppens anatomi og fysiologi samt generel træningslære. Det er her vi får en forståelse for kost og sund livsstil, der gør os glade og giver en appetit på livet.

Sidst, men ikke mindst, bærer faget naturligvis præg af, hvem der underviser. Lige så glade som Trine og Anders er for at træne, både kroppen og hovedet, lige så meget elsker de også at lege og spille. Derfor skal du være klar på diverse **teambuilding-opgaver** samt adskillige **udfordringer** i løbet af året. Udfordringerne kan både være af hård fysisk karakter, men det kan også være en mental udfordring, hvor det gælder om at have hovedet med.

F.eks. kan udfordringerne være:



- Vinterbadning
- Klatring
- Cross-fit challenge
- Spinning-maraton
- Udspring i svømmehal
- times hot-yoga
- ...

#### Linjefagstur:

Vi tager på linjefagstur til Marbella Fitness Camp i Spanien til september. Her inkorporerer vi dele fra de tre spor, Krop, Sind og Sundhed. Derudover er turens formål også, at vi får rystet holdet sammen, og at vi bliver trygge ved hinanden.

I KSS arbejdes der således med at finde netop den individuelle balance mellem krop og sind.

**Timetal: 6 lektion á 45 min. pr. uge. hele skoleåret.**

#### Undervisere:

Trine Nygaard og Anders Fraulund Stavik

## Outdoor

Formålet med faget er at stifte bekendtskab med så mange måder at være i naturen på at eller anvende naturen, som muligt.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne

- får kompetencer til at klare sig i naturen hele året,
- får ideer til udeaktiviteter af forskellig art,
- får lyst til at være ude uanset vejret,
- bliver udfordret på viden, kunnen og mod,
- lærer at bruge naturen som et frirum i en travl hverdag.

Der arbejdes f.eks. med havkajaksejlad, kanosejlad, turplanlægning og gennemførelse, primært over bål og Trangia, klatring på klatrevæg og i træer, løb af forskellig art, udelege og udespil, helårsbadning, udevelness, værkstedsaktiviteter, bål og brænde, solotid.

**Timetal: 6 lektion á 45 min. pr. uge. hele skoleåret.**

#### Undervisere:

Henrik Falcon og Toke Ronex

## Spring – Spring/trampolin

#### INDHOLD

På spring- og trampolin linjen har vi fokus på at udvikle eleverne indenfor springgymnastik. To gange om ugen træner hele linjen sammen og én gang om ugen er linjen delt op i trampolinspringere og springere. For at være en del af trampolinspringerne skal man være tilmeldt dette inden start.

Vi træner elevernes teknik og færdigheder i de forskellige spring på bane og minitrampolin, og lægger en plan for dem ud fra deres niveau. En almindelig træning består af en enten rytmisk eller styrkepræget opvarmning efterfulgt af spring, som enten kan foregå på opstillinger, med fuldt tilløb eller begge dele.

#### FORVENTNINGER

På spring- og trampolin linjen forventer vi, at eleven er indstillet på at yde en målrettet og positiv indsats i timerne. Elevers forudsætninger er ikke nødvendigvis på et højt niveau, og der er plads til alle med lyst, vilje og engagement. Vi tager udgangspunkt i elevens kunnen ved hjælp af niveauopdelt træning og giver den enkelte gymnast redskaber til at videreudvikle sit niveau.

#### OPVISNINGER

I de fælles gymnastikopvisninger, der løbet af stablen i foråret, er spring- og trampolin linjen selvfølgelig en del af vores samlede opvisning. Her vil vi vise, hvad vi har arbejdet med i løbet af året, og det er en god mulighed for især springerne at vise deres udvikling.

#### LÆRERTEAM

Gymnastiklærerne på spring- og trampolin linjen har mange års erfaring indenfor både opvisning, teamgym, stortrampolin, elitegymnastik og bredde gymnastik. De har en professionel og legende tilgang til faget.

**Timetal: 6 lektion á 45 min. pr. uge. hele skoleåret.**

#### Undervisere:

Rikke Jensen og Martin Hornbøll

### Fællesgymnastik (mix)

Alle elever på Vestsjællands Idrætsefterskole skal have gymnastik 4 lektioner om ugen. I nogle lektioner træner drenge og piger hver for sig, i andre træner alle elever sammen.

I gymnastik arbejdes der frem mod årets opvisninger, og fra marts og resten af skoleåret præsenterer vi mellem 10 og 20 opvisninger – både hjemme på skolen, men også rundt omkring på Sjælland.

Nogle elever har gået til gymnastik i mange år, inden de starter på efterskolen, mens andre aldrig har drømt om, at de skulle stå på gulvet foran et stort publikum til en gymnastikopvisning. Det tager undervisningen selvfølgelig udgangspunkt i. Der er plads til alle, der har viljen til at gøre, hvad de kan.

Formålet med undervisningen er at styrke de gymnastiske og kropslige kompetencer, samtidig med at alle elever får en oplevelse af at være en vigtig del af et stort fællesskab. Der arbejdes bl.a. med smidighed, koordination, styrke, kropsbevidsthed, rytmisk forståelse, håndredskaber og springteknik.

Det er obligatorisk at have gymnastik og deltage i opvisningerne.

**Timetal: 4 lektion á 45 min. pr. uge. hele skoleåret.**

#### Undervisere:

Emma Simonsen, Ny ansat, Rikke Jensen, Jens Lassen Sørensen, Martin Hornbøll

## Valgfag

## Badminton

### Formålet:

I valgfaget badminton skal eleverne få en forståelse for de grundlæggende slag i spillet, de skal udvikle deres bevægelsesmønstre på banen, og de skal kunne forstå vigtigheden af at kunne arbejde sammen og lære de skrevne og uskrevne regler – her tænkes på, at eleverne også lærer godt sportmanship og godt kammeratskab.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne i valgfaget oplever en alsidig, sjov og varieret undervisning, der giver dem en forståelse for spillet. Eleverne skal lære, at den bedste måde at forbedre deres spil på kræver, at de øver sig - og øver sig igen.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

**Faget er valgfrit**

## Brætspil

### Formålet:

I brætspil spilles der forskellige strategi- og taktikspil. Formålet er at udvikle elevernes kognitive evner samt styrke elevernes evne til at tænke taktisk i andre sammenhænge.

Ligeledes styrkes eleverne i samarbejde og i det at kunne indgå i et gruppearbejde, på tværs af elevgrupperne. Eleverne spiller både spil de kender, med henblik på at blive endnu bedre taktisk, men udfordres også til læring af spil de ikke kender, med henblik på at videreudvikle deres taktiske og strategiske tilgange til spil og hverdagssituationer.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne i valgfaget oplever en alsidig, sjov og varieret undervisning, der giver dem en forståelse for det vigtige i at kunne samarbejde, udarbejde strategier, tænke taktisk.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

**Faget er valgfrit**

## Fodboldteknik

### Formålet:

Dette valgfag er for dem som gerne vil lære mere og udvikle sin tekniske kunnen, og samtidig arbejde med at tage ansvar for egen udvikling og sætte mål for denne.

Vi arbejder med vendinger, driblinger, finter, sparkeformer, footwork, afslutninger, jonglering, pasninger, og meget mere.

Der arbejdes også med pladsspecifik teknisk træning, dvs. f.eks. en angriber kan arbejde med teknik vedr. afslutninger, altså en ting som man bruger i kampsituationer.

Lige meget hvilket sted på banen man spiller, er der altid specifikke tekniske ting som man kan arbejde med.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne i valgfaget oplever en alsidig, sjov og varieret undervisning, der giver dem en forståelse for vigtigheden af at arbejde med og sætte mål for sin egen udvikling. Eleverne skal lære, at den bedste måde at forbedre deres teknik på kræver, at de øver sig - og øver sig igen.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

## Faget er valgfrit

### Foundation

Foundation – Grundlæggende styrketræning og dynamiske bevægelsesmønstre

Lærer: Jon (JH)

Lokaler: Spejlsal og Gym

Antal elever: max 20

Beskrivelse: Træningen tager udgangspunkt i nogle basisøvelser som squats, armstrækkere og pull-ups, for at se hvordan elevernes teknik kan forbedres i disse "simple" bevægelsesmønstre. Derfra vil jeg i samarbejde med eleverne, hjælpe dem henimod at udvikle mere alsidige og effektive bevægelsesmønstre. Dette igennem øvelser hentet fra dans, kampsport og fysiske lege. I valgfaget arbejdes der også på fokuseret styrke og mobilitetstræning, med inspiration fra udøvere som Ido Portal og Rootless Root.

Vi vil med en legende tilgang, udfordre os selv og hinanden. Tanken er at valgfaget kan hjælpe eleverne med at finde inspiration til at bevæge sig på nye og mere dynamiske måder, og få indblik i en trænings tilgang der handler om andet og mere end at gå i træningscentret og løfte tunge vægte. Mit håb med valgfaget er at arbejde på at åbne elevernes fysiske forståelse for kroppens bevægelsesmuligheder. Denne øgede bevægelsesforståelse vil forhåbentligt kunne gavne alle, uanset hvilke sportsgren eller fysisk aktivitet de dyrker. For eksempler på hvordan vi vil komme til at arbejde og hvad der inspirerer dette valgfag, check Ido Portal, Fighting Monkey/Rootless Root og Kelly Starret på Youtube.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

## Faget er valgfrit

### Massage

#### Formålet:

At tilegne eleverne færdigheder i massage og mindfulness, gennem instruktion og undervisning i faget. Eleverne skal tilegne sig en forståelse for massagens grundteknikker og skulle kunne bruge dem aktivt efterfølgende.

Undervisningen leder frem imod at kunne mestre massage af ben, ryg, nakke, arme, ansigt og hovedbund. Der arbejdes ligeledes med det mentale omkring mindfulness og afslapning for at give eleverne en oplevelse af at være i det, der er lige nu.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

## Faget er valgfrit

## Psykologi

### Formålet:

I faget tager vi udgangspunkt i vigtigheden af, at vi får en god start på livet, og hvad det kræver at kunne give et spædbarn disse forudsætninger med på livets vej. Derudover vil vi drøfte og diskutere, hvad det er, der skaber os som mennesker og hvilke påvirkninger, der får os til at tænke og føle, som vi gør.

Vi taler også om, hvordan det er at være et ungt menneske i det senmoderne samfund, og hvordan eleverne bl.a. har det med de krav, der stilles til dem.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne finder ud af, hvem er jeg, og hvorfor handler og tænker jeg, som jeg gør. De skal lære at forstå og respektere sig selv og deres handlemåder/-mønstre og andres handlemåder/-mønstre.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

**Faget er valgfrit**

## Spring – valgfag

I faget valgfag spring arbejdes der med metodikker omkring de enkelte spring. Dette giver eleven en grundforståelse for springets opbygning, og vigtigheden af den tekniske træning. Der arbejdes ligeledes med opvarmning af muskelgrupper, hvilket kræves for at gennemføre træningen. Vi arbejder både med spring på bane, samt spring i stortrampolin. Dette suppleres med forskellige legemoduler.

**Formålet:** I faget valgfag spring skal det være sjovt og udfordrende at være med i timen. Vi skal have sved på panden, og lære hvad der er op og ned når vi arbejder med egen krop. Dette skulle gerne ende ud i en forbedret kropskontrol og motoriske evner.

**Timetal: 2 lektioner á 45 min. pr. uge. i 8 uger**

**Faget er valgfrit**

# Bilag

## Skema

### Årskalender 24/25

januar 2024			februar 2024			marts 2024			april 2024			maj 2024			juni 2024							
1	Ma		1	To		1	Fr		1	Ma	2. påskedag	14	1	On		1	Lø					
2	Ti		2	Fr		2	Lø	Foreningens årsmøde Gymnastikweekend	2	Ti			2	To	Skriftlig eksamen	2	Sø					
3	On	Indmøde 19.00-21.30	3	Lø		3	Sø	Gymnastikweekend	3	On	Efterskolernes Gym-dag		3	Fr	Skriftlig eksamen	3	Ma	Mdt. Eksamen starter				
4	To		4	Sø		4	Ma	Valgfagsperiode 3	10	4	To	Intramøde 24/25	4	Lø	Gl. elevdag	4	Ti					
5	Fr		5	Ma	Gymnastikuge	6	5	Ti		5	Fr			5	Sø		19	5	On	Grundlovsdag		
6	Lø		6	Ti	Gymnastikuge	6	On			6	Lø		6	Ma	Skriftlig eksamen	6	To					
7	Sø		7	On	Gymnastikuge	7	To			7	Sø		7	Ti	Skriftlig eksamen	7	Fr					
8	Ma		2	8	To	Gymnastikuge	8	Fr			8	Ma	Fagdag	15	8	On	Skriftlig eksamen	8	Lø			
9	Ti		9	Fr	Gymnastikuge	9	Lø	Gymnastikweekend		9	Ti	Fagdag		9	To	Kr. himmelfart	9	Sø				
10	On	Efterskolernes Aften	10	Lø		10	Sø	Gymnastikweekend		10	On	Fagdag		10	Fr		10	Ma		24		
11	To	Skitur	11	Sø		11	Ma		11	11	To	Evt. fagdag		11	Lø		11	Ti				
12	Fr	Skitur	12	Ma	Vinterferie	7	12	Ti			12	Fr			12	Sø		12	On			
13	Lø	Skitur	13	Ti	Vinterferie	13	On			13	Lø			13	Ma		20	13	To			
14	Sø	Skitur	14	On	Vinterferie	14	To			14	Sø			14	Ti		14	Fr	Eksamensfri			
15	Ma	Skitur	3	15	To	Vinterferie	15	Fr	DM i Løb		15	Ma		16	15	On		15	Lø			
16	Ti	Skitur		16	Fr	Vinterferie	16	Lø			16	Ti			16	To		16	Sø			
17	On	Skitur		17	Lø		17	Sø			17	On			17	Fr		17	Ma		25	
18	To	Skitur		18	Sø	Indmøde 19.00-21.30	18	Ma	Terminsprøver	12	18	To			18	Lø		18	Ti			
19	Fr	Forlænget weekend		19	Ma		8	19	Ti	Terminsprøver		19	Fr	Find selv hjem Aktivitetsdag 24/25		19	Sø	Pinsedag	19	On		
20	Lø			20	Ti			20	On	Terminsprøver		20	Lø			20	Ma	2. pinsedag	21	20	To	
21	Sø	Indmøde 19.00-21.30		21	On			21	To	Evt. Terminsprøver		21	Sø	Find selv hjem		21	Ti	Evt. forårstur	21	Fr		
22	Ma		4	22	To			22	Fr			22	Ma		17	22	On	Evt. forårstur	22	Lø		
23	Ti			23	Fr	Opvisning GIE/Ubby + Forældre	23	Lø			23	Ti			23	To	Evt. forårstur	23	Sø			
24	On			24	Lø			24	Sø	Palmesøndag		24	On			24	Fr		24	Ma	Outro-uge	26
25	To			25	Sø			25	Ma	Fagdag Fagdag 8-12 Gallaften	13	25	To			25	Lø		25	Ti		
26	Fr			26	Ma		9	26	Ti			26	Fr	Bededag		26	Sø		26	On		
27	Lø			27	Ti			27	On	Volleydag		27	Lø			27	Ma		22	27	To	
28	Sø			28	On			28	To	Skærtorsdag		28	Sø			28	Ti		28	Fr	Sidste aften med 23/24	