



***TEAM SPIRIT  
SIDEN 1958***

# Indholdsplan

2022-2023

# SKOLENS GRUNDLAG

## Skolens formål

Institutionen er oprettet af KFUMs Idrætsforbund i Danmark, og har til formål at drive en idrætsefterskole inden for rammerne af de gældende regler om frie kostskoler.

I den udstrækning, det kan forenes med skolevirksomheden, benyttes institutionens anlæg fortrinsvis som et idræts- og ledercenter for KFUMs Idrætsforbund i Danmark samt øvrige folkekirkelige organisationer.

## Hellebjergs mission

Vi udvikler hele mennesker

## Hellebjergs vision

- Vi skal vælges af elever og forældre, fordi vi
  - o har et højt fagligt niveau og forbereder eleverne til det videre uddannelses-system
  - o er en moderne, dynamisk, innovativ og attraktiv efterskole og idrætsskole med gode faciliteter
- Vi skal være kendte for at fremme
  - o sundhed set i et bredt perspektiv
  - o etiske og menneskelige kvaliteter med udgangspunkt i vores grundholdning
- Vi skal tiltrække de bedste medarbejdere
- Vi skal være blandt de foretrukne samarbejdspartnere, når det handler om
  - o idrætsudvikling
  - o ungdomspædagogik

## Skolens værdigrundlag

Hellebjerg Idrætsefterskole er en nutidig og åben kristen efterskole, der arbejder på Den danske Folkekirkes grundlag, og har følgende værdier:

- fællesskab og demokrati
- ansvarlighed
- dannelse og læring
- faglig dygtiggørelse
- idrætslig og kreativ udfoldelse

hvor skolen arbejder for elevernes udvikling og uddannelse, således at der sigtes mod det hele menneske.

## Udgangspunktet

Alle frie skoler i Danmark – herunder også efterskoler – er blevet til, fordi en række mennesker har villet noget med disse skoler.

Hellebjerg Idrætsefterskole er oprettet af en kreds af mennesker, der som udgangspunkt har den danske folkekirke og samtidig er aktive i KFUMs Idrætsforbund. Derfor er skolens repræsentantskab også i dag sammensat af folk hovedsagelig fra folkekirkelige organisationer, hvor tolv personer er udpeget af KFUMs Idrætsforbund, to udpeget af Indre

Mission i Danmark, to udpeget af KFUM og KFUK i Danmark, otte udpeget af Vennekredsen for Hellebjerg Idrætsefterskole og endelig udpeger Juelsminde menighedsråd et medlem.

Af "efterskolelovens" §1 fremgår, at de frie kostskoler, såvel som folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler som håndarbejdsskoler "tilbyder undervisning og samvær på kurser, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse".

## **Et godt alternativ**

På Hellebjerg Idrætsefterskole vil man opleve en helt speciel skoleform, hvor begreber som ansvarsbevidsthed, ligeværdighed, tolerance, tillid, ærlighed, fællesskab og frihed får et virkeligt indhold. Her færdes elever og medarbejdere mellem hinanden i alle døgnets timer, hvilket giver unikke muligheder for undervisning, oplevelser og fællesskab.

Her vil man opleve en kvalificeret, engageret og vedkommende undervisning, som giver gode muligheder for personlig udvikling og modning. Kostskolemiljøet kræver, at den enkelte forstår at tage hensyn til helheden. Vi arbejder ud fra mottoet "Frihed under ansvar".

Skolen er en blanding af tradition og fornyelse. Vi tilstræber, at vi til stadighed skal være i udvikling. Men samtidig ønsker vi at fastholde vore gode traditioner, der er skabt igennem årtiers skolearbejde. Skolen ønsker at være dynamisk og at leve op til de krav samfundet, forældrene og eleverne stiller til skolen. I dag fremtræder vi som en moderne og veludbygget skole, der kan leve op til fremtidens udfordringer. I årenes løb har det flere gange været nødvendigt med udbygning og nybyggeri. I dag råder skolen derfor over tidsvarende og veludstyrede faglokaler, gode idrætsfaciliteter samt gode faciliteter i øvrigt til brug i undervisning og fritid.

## **Det mener vi med værdigrundlaget**

Vi ønsker ud fra et kristent livssyn at tilbyde undervisning og samvær til unge fra alle samfundslag og miljøer. Livet på skolen vil naturligt være præget af dette tilhørsforhold, f.eks. deltager alle i fælles morgenandagt, ligesom det er naturligt, at vi arrangerer og deltager i nogle gudstjenester på skolen og i kirken. Men i øvrigt er vi åbne over for ting, som rører sig i tiden og blandt unge; og som de mennesker vi er, ønsker vi at gå ind i en dialog om disse ting.

Vi ønsker ikke at gøre eleverne til kopi af os, men vi ønsker at komme dem i møde med kvalificerede synspunkter om, hvad det er at være menneske.

Det hører med til den menneskelige udvikling, at man gerne i 14 til 18 års-alderen vil opnå selvstændighed og personlig frihed. På Hellebjerg ønsker vi at skabe et miljø, hvori denne udvikling til personlig frihed, selvstændighed og tolerance over for hinanden og fællesskabet kan foregå.

I rigtig mange af skolens aktiviteter arbejdes i større og mindre fællesskaber. Fællesskabet er vigtigt i denne udvikling - et forpligtende fællesskab, hvor vi lærer eleverne det vigtige i fællesskabets spilleregler, og det ansvar der følger med. Vi arbejder også med det individuelle i forhold til fællesskabet. Dette sker på bo-afsnittet, i mentorgruppen og linjeholdet for at nævne nogle få.

På skolen etableres et elevråd. Her udnytter vi bl.a. muligheden for at lære eleverne om demokratiets virke.

Der arbejdes med begrebet i den daglige kontakt til eleverne, i timerne – indflydelse på indhold og arbejdsformer, og der arbejdes med at motivere eleverne til meningsdannelse, argumentation og i planlægningen af aktiviteter.

*Vi ønsker*, at eleverne på Hellebjerg får en undervisning af høj faglig kvalitet og således, at der også gives plads til eksperimenter! Desuden at undervisningen foregår, så der stilles krav til den enkelte elev under hensyntagen til den enkelte elevs niveau.

Med krav til den enkelte elev samt hensyntagen til den enkelte elev menes:

- at eleven udvikles til at tage ansvar i undervisningen
- at eleven mødes individuelt, og at der stilles krav i forhold til den enkelte

*Vi ønsker*, at eleverne får et skoleforløb, hvor idrætten har en væsentlig placering i den enkelte elevs ugeprogram.

Hermed menes:

- at der tilrettelægges forløb for den enkelte elev, både teoretisk og praktisk
- at der skal være gode muligheder for den spontane idrætsudfoldelse i fritiden

*Vi ønsker* at udfordre og inspirere den enkelte elev i sit linjefag, og samtidig give så bred en vifte af idrætstilbud som muligt, hvor der med mellemrum gives plads til nye og alternative idrætsdiscipliner.

Herudover vil vi uddanne og inspirere til træner- og lederfunktion samt motivere til fortsat idrætsaktivitet på en sådan måde, at elevernes idrætslige og menneskelige adfærd og udvikling fremmes.

## **Livsoplysning, folkeoplysning og demokratisk dannelse**

### Hellebjergs fortolkning af hovedsigtet

Vi tilbyder eleverne en dagligdag med udfordringer og oplevelse, der er medvirkende til at øve elevernes ansvarlighed. Eleverne tilegner sig en udvidet erfaringshorisont, i kraft af at de er hjemmefra og skal lære at vise hensyn og tage ansvar.

Kvaliteten i skolens samlede tilbud underbygges af gode fysiske rammer samt engagerede og kvalificerede medarbejdere. Samværet på Hellebjerg Idrætsefterskole er præget af gensidig respekt, og eleverne indgår i et forpligtende fællesskab, hvor samarbejde, den frie udfoldelse og ansvar står centralt.

### **Livsoplysning**

Skolen udøver en værdibaseret ideologi. Nærhed, åbenhed, engagement og frihed under ansvar danner grundlaget for denne værdibaserede ideologi. Et fundament som tilstræbes at efterleve i hele skolens indhold.

Efterskolelivet giver mulighed for en form for levedagagogik, hvor medarbejdere kan være sammen med elever i mange aspekter af menneskets hverdag og dermed livet. Dette samvær giver mulighed for samtaler om det "at være" menneske i verden og livet generelt.

Livsoplysning finder sted på det personlige plan, det bygger på egne erfaringer, empati, refleksion og forståelse for andre menneskers liv og vilkår.

Vi arbejder aktivt med livsoplysning på daglige samlinger, i mentorgruppen og i samtaler mellem eleven og mentorlæreren/faglærere.

## **Folkelig oplysning**

Vores værdigrundlag og målsætning udtrykker skolens betragtninger om folkelig oplysning.

På Hellebjerg Idrætsefterskole møder eleverne *Folkelig oplysning*, når de i undervisning og samvær får indsigt i og forståelse for de vilkår, der knytter mennesker sammen igennem kultur, historie og tradition.

Det sker bl.a. i skolefagene, på daglige samlinger og i samarbejdet mellem skolen og foreningslivet.

## **Demokratisk dannelse**

På Hellebjerg møder eleverne *Demokratisk dannelse*, når de i samværet med andre mennesker lærer at anerkende demokratiske spilleregler – herunder respekt for forskellighed. Den demokratiske dannelse finder sted, når eleverne styrker deres kompetence til at være aktivt opsøgende og tage kritisk stilling med henblik på at kunne deltage som demokratiske medborgere.

Målet med arbejdet er betinget af potentialet i elevflokket. Ægte demokratiske bevægelser skal være funderet i elevens reelle ønsker og behov. Vi ønsker at lytte til elevernes behov og forventer dermed også at eleverne lytter til skolens behov og krav. Her skabes grundlaget for en dynamik, hvor man kan opnå indflydelse og medbestemmelse, hvis man samtidigt er ansvarlig bevidst.

Vi arbejder aktivt med demokratisk dannelse i skolens elevråd, i skolefagene og i familieguppen.

## **Pædagogisk tilrettelagt samvær – undervisning**

### Undervisning

En kursusuge består af mindst 5 hele undervisningsdage, hvor der undervises mindst 21 timer eksklusive pauser. En hel undervisningsdag består af undervisning, pædagogisk tilrettelagt samvær eller begge dele i mindst to af flg. tre tidsrum: formiddag, eftermiddag og aften.

### Pædagogisk tilrettelagt samvær

Herved forstås planlagte, målrettede og fremadskridende aktiviteter.

Eksempler på pædagogisk tilrettelagt samvær

- Fællesmøder
- Mentorgruppemøder
- Motion
- Rengøring
- Forældremøder og familiedage

Skolen og lærerne er ansvarlige både for undervisning og for det pædagogisk tilrettede samvær, også selvom det i praksis kan være styret af eleverne.

Af indholdsplanen fremgår det ved hver enkelt aktivitet om der er tale om *pædagogisk tilrettelagt samvær* eller *undervisning*.

## Køkkentjans indholdsplan:

### Formål:

På Hellebjerg ønsker vi at udvikle hele mennesker og gøre vores elever til aktive medspillere i at bidrage til et godt og sundt miljø for dem selv, deres kammerater og medarbejderne på skolen. Derfor har eleverne også køkkentjans, hvor de i anerkendende samarbejdsprocesser og tæt dialog med personale i køkkenet får styrket:

- Evner, lyst og mod til at tage vare på mad, måltider, sig selv og hinanden
- Indsigt i sund kostsammensætning og dens betydning for vores helbred
- Ansvarsfølelse over for det forpligtende fællesskab ved at samarbejde om arbejdsopgaver i forbindelse med madlavning, servering og rengøring
- Glæden ved at se værdien af egen indsats
- Håndlag i køkkenet og gode køkken- og madoplevelser sammen med andre
- Livsduelighed og evne til at træffe sunde valg og stå bedst muligt på egne ben, når de flytter hjemmefra

Hvilke arbejdsopgaver består køkkentjans af:

- bageri: bruger opskrifter og bager brød, kager, tærter mm
- den kolde mad: anretter buffet, pålæg og brød, laver salatbar og lune retter
- den varme mad: deltager i tilberedelsen af middagsretter med kød, grøntsager, salater, kartofler, ris, pasta mm.
- rengør, snitter og anretter frugt og grønt
- servering, afrydning og opvask
- rengøring af køkken og spisesal

## **SAMVÆRET**

### **Hverdagen**

Der er i vores dagsprogram – ud over undervisningen – lejlighed til aktiviteter og samvær. Eksempelvis formiddag, eftermiddag og aften, hvor eleverne kan være sammen og bruge f.eks., idrætshallerne og de mange større eller mindre fællesområder hhv. ude og inde. Endelig vil der være arrangementer, som enten skolen eller eleverne selv har programsat. Men der er også pligter, som eleverne må gå ind i, fordi skolen også er et hjem, eksempelvis skal eleverne renholde deres værelse og nogle af vores fællesarealer.

### **Regler**

Med så mange mennesker sammen i skole/hjem/arbejdsplads må der nødvendigvis være visse retningslinjer for samværet. Vi har nogle regler, som er absolut faste, men dertil kommer en del praktiske anvisninger, som gerne skulle få dagligdagen til at forløbe gnidningsløst.

Men det er ikke reglerne, som skaber et godt samvær. Skal vi have det rart med hinanden, må det bero på hjælpsomhed, åbenhed, tryghed, ærlighed og tillid til hinanden! Denne grundindstilling er en vigtig fællesnævner under alle regler og anvisninger!

Vi har tillid til, at de nødvendige regler, som på forhånd er fastlagt, og de aftaler, vi træffer i løbet af skoleåret, også overholdes!

Derfor har vi den forventning til eleverne, at når de har valgt et ophold på HELLEBJERG, vil de også være med til at yde en indsats for et godt og sundt miljø for eleven selv og sine kammerater.

Vi ønsker ikke at lave en liste over, hvad eleverne skal, og hvad de ikke må, men har forsøgt at sammenfatte de faste rammer for samværet i følgende:  
Omgang med hash, narkotika, øl og spiritus er ikke tilladt på skolen og heller ikke på ture ud fra skolen eller rejser til og fra skolen. Brug/nydelse af tobak, e-cigaretter og snus er heller ikke tilladt på og omkring skolen. Ingen form for mobning vil blive tolereret, ligesom det ikke er tilladt at have seksuelt samvær med hinanden. Omgåelse af disse regler kan medføre bortvisning.

Vores pædagogiske tilgang til håndtering af konflikter i vores dagligdag ser vi i et spænd fra at eleven selv ejer problemer (personlige udfordringer eller i hjemmet) til konflikter hvor skolen ejer problemet. Det gælder handlinger som er behovsprægede (udeblivelser mv.) til egentlig værdikonflikter, hvor elevens handlinger går mod vores regler. Her skelner vi mellem graden af overtrædelse og om handlingen går ud over andre.

Vi har dialog som det vigtigste værktøj i forhold til at få elever til at lykkes – også når det er besværligt. Vi ser desuden samarbejdet med forældrene som vigtig i den proces.

## **ELEVERNE**

### **Skolens elevgruppe**

Hellebjerg Idrætsefterskole optager 219 elever fordelt med 109 piger og 110 drenge. Skolen er åben for alle elever, der er idrætsinteresserede og ikke vil modarbejde skolens grundlag. Skolen tilbyder undervisning på 10. klassetrin. Eleverne kommer fra hele landet, dog med en overrepræsentation fra Horsens, Hedensted og Vejle kommuner.

### **Optagelsesprocedure**

Når skolen har modtaget elevens ansøgningsblanket via hjemmesiden, bekræfter skolen modtagelsen. Godt et år før skolestart modtager ansøgeren enten en optagelse samt en anmodning om at indbetale et depositumbeløb eller en forespørgsel om, hvorvidt ansøgeren stadig er interesseret i et ophold på Hellebjerg Idrætsefterskole (venteliste). Sidstnævnte modtager medio juni et ventelistenummer, og vor erfaring siger, at der skal bruges mange fra denne liste inden skolestarten i august det efterfølgende skoleår. Eleverne optages i den rækkefølge de henvender sig til skolen, og fordeles på følgende linjer: Adventure & Fitness, fodbold, golf og håndbold.

### **Optagelse af bogligt resurssvage elever**

Hellebjerg er ikke en efterskole, der giver specialundervisning, men kan i enkelte tilfælde give støtteundervisning. Hjemmet tager kontakt til skolen, således de specielle faglige problemer afdækkes med henblik på handling. I særlige tilfælde kan der laves skema for den enkelte elev, der levner plads til eksempelvis praktisk arbejde, praktik eller lignende.

### **Inklusion**

Inklusion er en vedvarende proces, der handler om at skabe åbne og udviklingsorienterede miljøer, hvor alle unge oplever sig som aktive deltagere i fællesskabet.

Målet er, at alle unge skal ses, anerkendes og værdsættes som de unikke personer, de er – og dermed sikre personlig, faglig og social udvikling.

Hvis behovet for faglig støtte er til stede, men er under 9 undervisningstimer om ugen, har eleven mulighed for at blive indskrevet som inklusionselev.

Skolen tilbyder ikke specialundervisning, men for elever, der har brug for ekstra støtte, sammensætter vi en individuel handlingsplan, som understøtter den enkelte elevs faglige og personlige udvikling.

Inklusion på Hellebjerg Idrætsefterskole kan bestå af helt konkrete hjælpeforanstaltninger, der kan bringes i spil omkring den enkelte elev.

Det kan fx være:

- Faglig støtte i mindre grupper med udgangspunkt i den enkeltes faglige vanskeligheder.
- Faglig støtte i form af to-lærer-system i de timer, hvor stoffet er vanskeligt.
- Individuelle aftaler og handlingsplaner omkring den enkeltes udfordringer, fx ved hjælp af struktur og overblik.
- Støtte og opmuntring til at indgå i sociale sammenhænge.
- Tilbud om elektroniske hjælpemidler i undervisningen.

For at fremme inklusionsindsatsen kan der udarbejdes en kontrakt for den enkelte med en beskrivelse af eleven udfordringer, konkrete mål, tiltag og evalueringsform. Kontraktens formål er at tydeliggøre for eleven, forældre og skole præcist, hvad der er målsætningen for elevens udvikling.

## **HOLDDANNELSE**

### **Mentorgruppe - bogruppe**

Piger og drenge bor blandet på skolen. Hver mentorgruppe består af både piger eller drenge. Eleverne bor på 2-3-sengsværelser på 8 forskellige bo-afsnit, hvor der er tilknyttet lærere. Til hvert bo-afsnit er der et lille opholdsrum med tekøkken.

Mentorlæreren har den daglige kontakt til sin gruppe og forsøger at sikre, at alle har det godt, og at det sociale og praktiske fungerer omkring eleven. Indtil medio november bor eleverne sammen i mentorgrupperne, og den tilknyttede lærer er både mentorlærer og bolærer.

I november og marts er der værelsesbytte. Eleverne bor nu ikke længere sammen i deres mentorgrupper, men på et nyt boområde sammen med elever fra andre mentorgrupper. Alle elever har nu både en mentorlærer og en bolærer.

Bolæreren følger op på oprydning og rengøring på værelset samt sikrer, at værelsets praktiske opgaver bliver løst tilfredsstillende. Det er fortsat primært mentorlæreren, der har kontakten til forældrene.

### **Linjefag**

Linjefagene er sammensat ud fra deres valg af linjeidræt. Eleverne er kønsopdelte i hold-idrætterne (fodbold, håndbold), adventure & fitness er kun for piger og i golf er de blandet.



## ØKONOMI

### Skolepenge

Skolepengene er prisen for 42 ugers undervisning, kost og logi samt nødvendige undervisningsmaterialer, træningsdragt, t-shirt, shorts, tøj til gymnastikopvisning, ekskursioner og linjetur og skitur.

Ud over skolepengene skal der kun betales for skolefoto samt evt. årstrøjer og blåbog, hvis dette bestilles.

Til nedbringelse af skolepengene ansøges der om statsstøtte. Ansøgningsskema vil blive tilsendt fra skolen.

Egenbetalingen bliver opkrævet i 13 rater fra juni til juni.

### Elevbetaling

Prisen for skoleåret 2022/2023 er

42 uger á kr. 2.700,00

Herfra skal trækkes statsstøtten, der er indkomst bestemt.

## LÆRERNE

### Formål

For at sikre en dynamisk skole/organisation, skal fagteamstrukturen være en bærende og synlig faktor i dagligdagen. Samarbejdet skal være med til at skabe indsigt og forståelse, så der opnås helhed og sammenhæng mellem værdier, mål og handlinger. Ligeledes skal samarbejdet danne grobund for læring og udvikling i lærergruppen, teamene samt hos den enkelte.

På Hellebjerg skal vi møde eleverne i et ligeværdigt fællesskab, hvor lærerne er tydelige og troværdige.

Vi skal inddrage eleverne i et fællesskab, hvor de får opgaver og medansvar, og vi skal give dem brugbare færdigheder, som er til gavn for dem selv og andre

Når vi vil tiltrække de bedste medarbejdere, så mener vi bl.a. at det er høj faglighed, og der skal være plads til eksperimenter.

Med høj faglig kvalitet menes:

at lærerne er veluddannede, og at viden er ajourført. Det betyder, at der skal planlægges uddannelse for den enkelte lærer, således at der sikres et fagligt relevant efteruddannelses-forløb i lærergruppen generelt, og således at den enkelte lærer bliver rustet til nye tiltag.

Med plads til eksperimenter menes:

at der i undervisningen gives rum for pædagogisk nytænkning.

### Mentorlæreren og faglæreren

Det er væsentligt, at mentorlæreren og de forskellige faglærere sammen med den enkelte elev er i løbende dialog omkring den faglige såvel som den sociale udvikling.

### Specifikke mål i forhold til eleverne

- opnå et bredt kendskab til den enkelte elev
- opnå et fælles ansvar for opdragelsen af eleverne
- udvikle en hensigtsmæssig praksis på basisholdet over for enkelte elever

- udvikle faglige kompetente dialoger med elever
- at udnytte den øgede mulighed for differentiering

### **Specifikke mål i forhold til lærersamarbejdet**

- at øge samarbejdet med henblik på udnyttelse af alle ressourcer
- at åbne for nye samarbejder
- at udvikle både faglighed og tværfaglighed på grundlag af faglighed
- at udvikle en kvalificeret refleksion og evaluering af undervisningsforløbene
- at skabe større klarhed og gennemsigtighed i skolen
- at højne det pædagogiske diskussionsniveau
- at være platform for yderligere udviklingsarbejder
- at skabe mulighed for "supervision"/"faglig optik"/"historiefortælling"/...

## **SKOLEVEJLEDNING**

### **Formål**

Målet er, at eleven får et godt kendskab til egne evner og øvrige forudsætninger for derigennem mere kvalificeret at kunne træffe egne valg på området.

Det er ligeledes målet, at den enkelte elev får et bredt kendskab til uddannelses- og erhvervs muligheder efter endt grundskoleforløb.

### **Vejledningsansvarlige**

Vejledningen foretages af skolens tre vejledere

### **Organisering**

Vejledningen på skolen består af såvel kollektive som individuelle aktiviteter og er en integreret del af skolens hverdag og undervisning. Hvad angår den individuelle vejledning har hver vejleder ansvaret for ca. 1/3 af eleverne.

### **Individuelle vejledningssamtaler**

Individuelle vejledningssamtaler er ikke obligatoriske for alle elever, men er primært tiltænkt elever, der er uafklarede hvad angår kommende valg af ungdomsuddannelse samt elever, hvor vejlederne skønner, at der kan være faglige eller andre mangler i forbindelse med gennemførelsen af den ønskede ungdomsuddannelse.

Der vil dog altid være et tilbud for alle elever om samtaler med en vejleder.

### **Frivillig praktik**

Vi har ingen obligatorisk praktik, men kan være behjælpelige med at formidle praktik, hvis eleven ønsker dette. Praktikken skal primært afvikles i uge 42 eller 7 med mindre, at der er tale om en praktik som er led i en eventuel uddannelsesaftale.

Militærpraktik kan formidles, hvis en militær uddannelse indgår som en del af Uddannelsesplanen.

### **Faglig opfølgning**

I samarbejde med mentorlærerne forestår vejlederne den faglige opfølgning over for elever og forældre. Faglærernes – herunder også linjeidrætslærernes – input er et væsentligt

element i den faglige opfølgning. Det er vejlederens opgave at koordinere den samlede indsats på området.

## **Optagelse.dk og uddannelsesplan**

Skolens vejledere faciliterer processen i forhold til elevernes ansøgninger om optagelse på ungdomsuddannelse. Her indgår ligeledes kommunikation med og informationer til forældrene. I forbindelse med processen er vejlederne ligeledes ansvarlige for udfærdigelse af UPV. Porteføljeskrivning til brug for uddannelsesplanen er ligeledes et element.

## **Diverse**

Skolens vejledere deltager i efter- og videreuddannelse samt samarbejde med øvrige aktører.

På forældremøder i efteråret er der en gennemgang af skolens vejledningsaktiviteter, procedure i forbindelse med tilmelding til ungdomsuddannelserne samt ungdomsuddannelsernes opbygning.

## **Vejledningsaktiviteter**

- Præsentation af ungdomsuddannelserne i efterårets løb. Foregår på fællesmøder for hele elevgruppen.
- Individuelle samtaler.
- Gruppevejledning, hvor stærke elever, der er/virker afklarede, udfordres på deres valg.
- Aktiviteter i mentorgrupperne, hvor der fokuseres på elevernes kompetencer og kompetencegab, og aktiviteter hvor eleverne inspirerer hinanden i forhold til valg af uddannelse og job.
- Mulighed for frivillig erhvervspraktik for alle. Skal primært afvikles i uge 42 eller uge 7, men i særlige tilfælde kan der også etableres aftaler på andre tidspunkter.
- Brobygning for alle elever i 10. klasse.
- OSO (Obligatorisk Selvvalgt Opgave) for 10. klasse.
- Mulighed for praktik (se under "Frivillig praktik")
- Introduktion af elektroniske vejledningsmuligheder, f. eks. [www.ug.dk](http://www.ug.dk).
- Eleverne opfordres til at benytte sig af åbent hus-arrangementer på relevante uddannelsesinstitutioner i deres nærområde med henblik på valg af ungdomsuddannelse.
- Elevens udfærdigelse af uddannelsesplanen, som samtidig er tilmelding til ungdomsuddannelse. Dette sker med baggrund i en gruppevis introduktion, hvorefter den enkelte elev i samarbejde med forældre og vejleder færdiggør dette.
- Uddannelses- og jobaften, hvor vi gør brug af bl.a. forældre, der kommer og fortæller om deres uddannelser og job og vejen dertil.

## **SKOLE-HJEM-SAMARBEJDET**

På nye elevers dag i marts/april måned før skolestart, møder forældrene og eleven mentorlæreren. Det samme sker på ankomstdagen, hvorfor mentorlæreren oftest bliver den person, der har den største kontakt til hjemmet.

Der tilbydes to skole/hjem-samtaler med mentorlæreren i hhv. oktober og februar. Formålet med disse samtaler er opfølgning på trivsel både socialt, fagligt, personligt og idrætsligt.

Herudover har mentorlæreren ofte telefonisk kontakt med forældrene i mentorgruppen, det gælder almindelig udveksling af oplevelser, og specielt hvis der er "udfordringer" omkring eleven.

# UNDERVISNINGEN

## ÅRSAKTIVITETER

### Årsplanen og ferier

Skoleåret indeholder 42 uger og følger i det store træk Undervisningsministeriets forslag til ferier.

I uge 42 er skolen lukket, hvor der er efterårsferie. Juleferien er afhængig af, hvordan kalenderen ser ud i den periode, men typisk afsluttes undervisningen fredag før den 24. december, og starter igen 13 dage efter. I uge 7 holder vi vinterferie.

Sommerferien begynder efter de mundtlige prøver er afsluttet, typisk den sidste fredag i juni.

#### *Almindelige uger*

Ud af skoleårets 42 uger afvikles det almindelige skema sammenlagt i 27 af disse uger. Resten består af forskellige andre tiltag: introduktionsdage, lejrskole, idrætsarrangementer, emne-/projektuger, prøver, afslutningsdage og meget andet. I en almindelig uge møder eleverne søndag inden kl. 21.45 og har fri fredag kl. 14.55. Man er altid velkommen til at blive på skolen i weekenderne.

### Weekender

Vi opererer med 3 forskellige former for weekender.

*Almindelige weekender*, hvor eleverne frit kan vælge at blive på skolen eller tage hjem eller med en kammerat hjem.

*Obligatoriske weekender*, hvor eleverne skal blive på skolen og følge arrangementet eksempelvis gymnastikopvisning eller andre obligatoriske ting.

*Udvidede weekender*, hvor vi har forlænget weekenden enten med fri fredag eller mandag. Denne forlængelse indebærer, at der er obligatorisk undervisning eller samvær lørdag/søndag før eller efter.

I de almindelige weekender er der indlagt ca. 10 weekender med forskellige temaer eksempelvis drenge - pigeweekend, "Warrior"-weekend og søskende weekend. De øvrige weekender er eleverne selv med til at planlægge. Der vil også være tid til at lave lektier i weekenderne. Formålet med temaweekenderne er at give eleverne mulighed for at fordybe sig i et bestemt emne eller fag.

# DAGSPROGRAM 2022-23

MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	Lang morgen	8.00-9.25 Lærermøde og div møder	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad	7.10-7.30-7.50 Morgenmad
8.00-9.30	8.00-9.30	8.00-9.30	8.00-9.30	8.40-9.00-9.20 Morgenmad	8.00-9.25 Lærermøde og div møder	8.00-9.30	8.00-9.30	8.00-9.30	8.00-9.30
UV	UV	UV	UV	9.30-9.45 PAUSE	PAUSE	UV	UV	UV	UV
Linje A	Bogligt B	Linje A	Linje B	9.30-9.45 PAUSE	PAUSE	Kursusfag	kursusfag	Linje A	Bogligt B
9.30-9.45 PAUSE	9.45-10.45 Mandagssamling	9.30-9.45 PAUSE	9.45-10.00 Andagt	9.45-10.00 Sang	PAUSE	9.30-9.45 PAUSE	9.30-9.45 PAUSE	9.30-9.45 PAUSE	9.30-9.45 PAUSE
10.00 - 10.45 Lær-/M.team		10.00 - 10.45 Lær-/M.team	10.05-11.30	10.05-11.30 Mentor-/bogrupperet og hovedrengøring		9.45-10.00 Andagt	9.45-10.00 Andagt	9.45-10.00 Andagt	9.45-10.00 Andagt
10.50 - 11.35 Trivselsamtaler med mentorelever			10.05-11.30			10.05-11.30	10.05-11.30	10.05-11.30	10.05-11.30
11.35-12.00-12.25 Middag		11.35-12.00-12.25 Middag	11.35-12.00-12.25 Middag	11.35-12.00-12.25 Middag	Fæll.Forber	11.35-12.00-12.25 Middag	11.35-12.00-12.25 Middag	11.35-12.00-12.25 Middag	11.35-12.00-12.25 Middag
12.30-13.15 Værelsestid		12.30-13.15 Værelsestid	12.30-13.15 Værelsestid	13.00-14.30 PAUSE		12.30-13.15 Værelsestid	12.30-13.15 Værelsestid	12.30-13.15 Værelsestid	12.30-13.15 Værelsestid
13.15 - 14.45		13.15 - 14.45	13.15 - 14.45	UV		13.15 - 14.45	13.15 - 14.45	13.00-14.30 Rengøring	13.00-14.30 Rengøring
UV	UV	UV	UV	Bogligt A		UV	UV	UV	UV
Bogligt A	Linje B	Linje A	Bogligt B	14.30-14.45 PAUSE		Linje A	Bogligt B	UV	UV
14.45-15.00 PAUSE		14.45-15.00 PAUSE	14.45-15.00 PAUSE	14.45-16.15		14.45-15.00 PAUSE	14.45-15.00 PAUSE	Kursusfag	Kursusfag
15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	15.00 - 16.30	UV		15.00 - 16.30	15.00 - 16.30	14.40-14.55 Samling	14.40-14.55 Samling
UV	UV	UV	UV	Linje A		UV	UV		
Valgfag	Valgfag	Valgfag	Valgfag	Bogligt B		Bogligt A	Bogligt B		
17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad		17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad	17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad	17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad		17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad	17.00 - 17.25 - 17.55 Aftensmad		
18.00 Samling		18.00 Samling	18.00 Samling	18.00 Samling		18.00 Samling	18.00 Samling		
21.30 Reng. (fæl.orr)		21.30 Reng. (fæl.orr)	21.30 Reng. (fæl.orr)	21.30 Reng. (fæl.orr)		21.30 Reng. (fæl.orr)	21.30 Reng. (fæl.orr)		
21.45 Hustid		21.45 Hustid	21.45 Hustid	21.45 Hustid		21.45 Hustid	21.45 Hustid		
22.30 God nat		22.30 God nat	22.30 God nat	22.30 God nat		22.30 God nat	22.30 God nat		

## **Ugentlig og daglig rengøring** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

Eleverne skal dagligt holde orden på deres værelser. Der er et dagligt tjek heraf. Midt på ugen skal eleverne gøre rent på værelserne og områderne. De arbejder sammen med deres værelseskammerat om henholdsvis værelset og tekøkkenet/badeværelset. Mentorlæreren er sammen med deres egen gruppe og lærer eleverne de grundlæggende forhold i forbindelse med rengøringen.

Endvidere vil der være hovedrengøring 4 gange om året – op til efterårsferien, jul, påske og i afslutningsugen.

## **Værelsestid** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

Der er dagligt studietime ml. 12.30-13.15, hvor eleverne opholder sig på værelset. Hensigten med studietimen er at drosle ned. Tiden er også til lektie og forberedelse til kommende undervisningstimer.

Værtslærerne fordeler sig på bo-områderne og hjælper og snakker med eleverne.

## **Introduktionsdagene** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

Formål:

- At introducere eleverne for Hellebjergs værdier, hverdag, de voksne og måden vi er sammen på
- At møde sin bogruppe, bolærer, mentorgruppe, mentorlærer og linjehold for at begynde at lære hinanden at kende
- Gennem div. aktiviteter at fremme tryghed, lyst og mod til relationsdannelse og til at bringe sig selv i spil for derved at få en begyndende følelse af at blive set som den, man er og at høre til i små og store grupper

I løbet af de første uger på Hellebjerg laves et specielt program, der tager udgangspunkt i overstående formål. Indholdet i dagene er eksempelvis:

- Livet på Hellebjerg
- Aktiviteter, der tager udgangspunkt i at lære hinanden at kende
- Introduktion til undervisningen

## **Lejrskole** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning*

I den anden skoleuge tager vi på lejrskole i Bjerre Herred. Det er en tre-dages tur, hvor eleverne bevæger sig rundt på cykel i Juelsmindehalvøen. Overnatningerne er på campingpladser eller spejderhytter, hvor overnatningen er enten i telt eller hytter, for at lære hinanden at kende i en anden sammenhæng end den daglige undervisning.

Mentorgrupperne og deres lærere planlægger forløbet, lige fra planlægning af cykelrute, over aktiviteter til måltider.

## **Efterskolernes Dag** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

Sidste søndag i september måned afholder vi – som landets øvrige efterskoler – Efterskolernes Dag fra kl. 13.00 til 17.00. Dagen er obligatorisk for eleverne, og i en periode viser de gæsterne rundt på skolen og i en anden periode deltager de i deres linjefag.

### **Fællesaftner** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

Fællesaftner dækker over forskellige arrangementer. Både arrangementer, hvor forældrene er inviteret og arrangementer kun for eleverne. Disse arrangementer vil oftest afholdes om aftenen og der er mødepligt til disse arrangementer. Vi bestræber os på at give eleverne oplevelser, som de ikke umiddelbart ville få.

### **Julemåneden** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

I julemåneden prøver vi at holde flere traditioner i hævd, med bl.a. "Vi synger julen ind", adventskransen tændes under morgenandagten, Luciaoptog. Vi arrangerer også en juletur i løbet af december måned. Den sidste dag inden juleferien afslutter vi i kirken med en gudstjeneste.

### **Julemarked** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning*

Juletid er gavetid og på Hellebjerg tænker vi ikke kun på vores egen gave under træet. Vi tænker også på de mennesker – og især de børn, der har svære levevilkår. Traditionen tro holder vi julemarked på Hellebjerg hvert år, hvor hele overskuddet går til støtteprojekter som SOS Børnebyerne, Dansk Børnefond, Fremtidsbørn gennem Danmission, Folkekirkenes Nødhjælp og/eller Danmarksindsamlingen.

### **Et fælles projekt** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning*

Julemarkedet finder sted en lørdag eftermiddag, men inden selve dagen deltager alle elever i forberedelserne. Det kan være, de er med til at fremstille gevinster til vores tombola eller er en del af Hellebjergservice, hvor vi laver serviceydelser for folk og virksomheder i Juelsminde og omegn. På dagen står eleven måske i tombola eller en salgsbod. Det kan også være, eleven er en del af bandet, der sørger for juleunderholdningen eller giver sit bidrag ved hjælpe i en helt anden opgave. Uanset hvad man laver på dagen, vil indsatsen gå til et godt formål, og eleven kan være med til at sørge for, at pengene eksempelvis sendes afsted til diverse støtteprojekter rundt om i verden.

### **Juletur** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning*

Op til jul arrangerer vi en fællestur til Århus, som bl.a. indeholder skøjteløb og besøg i Den Gamle By.

### **Afslutningsdagene** *\*pædagogisk tilrettelagt samvær*

I den sidste uge har vi tre temadage, hvor der fokuseres på det sociale inden der siges farvel.

## **EMNEUGER OG DAGE**

### **Linjefagsdage** *\*undervisning*

Linjefagsdage ligger spredt ud over skoleåret, hvor det giver mening i skoleårets kalender.

Disse dage kan der være forskellige fokuspunkter, f.eks. individuelle samtaler med linjelærere, fysiske test, kost og sundhed og/eller ekstra træning.

## **Fællesskabsdage** *\*undervisning*

Formålet med fællesskabsdagene er at have en dag med fokus på det store fællesskab, at vi laver noget sammen, gør noget sammen, får en fælles oplevelse, noget ikke konkurrencepræget.

Fællesskabsdagene i dette skoleår har overskrifterne:

24 timers challenge - Flygtning for en dag - En vandretur

## **Faglig fordybelse** *\*undervisning*

I forbindelse med forberedelserne til næste skoleår 2023/24, hvor Hellebjerg Idrætsefterskole erstatter undervisning rettet mod FP10 prøverne med andre evalueringsformer i alle klasser, har skolen planlagt faglige fordybelsesforløb for størsteparten af skolens 10. årgang indenfor perioden uge 37 – 41. Forløbet planlægges af klasseteams i fagene; dansk, engelsk og matematik. Hvert forløb dokumenteres af klasseteams ud fra faglige og pædagogiske mål.

Hvert forløb bygges endvidere op omkring "de 4 K'er for læring" og kendt som 21. Century skills;

- Kreativitet
- Kommunikation
- Kritisk Tænkning
- Kollaboration

Erfaringerne med afviklingen og evalueringen af de faglige fordybelsesforløb i uge 37 - 41, skal indgå i designet af Hellebjerg Idrætsefterskoles nye tilbud; HB Faglig Fordybelse, som bliver lanceret i skoleåret 2023/24.

## **Brobygning** *\*undervisning*

Elever på Hellebjerg First skal en uge i brobygning. De har følgende muligheder i løbet af ugen: følge undervisningen på to ungdomsuddannelser, følge undervisningen på en ungdomsuddannelse og være i et praktikforløb, komme i to praktikforløb eller komme i et praktikforløb. De ungdomsuddannelser, de kan besøge, vil være beliggende i Vejle- og Horsens-området. Reglerne siger nemlig, at de skal bo på skolen, mens de er i brobygning, så derfor er det ikke sikkert, de kommer på den skole, hvor de måske kommer til at gå efter Hellebjerg. Eleverne kan vælge mellem diverse gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelser.

## **Obligatorisk selvvalgt opgave (OSO)**

I forbindelse med brobygningsugen skal eleverne arbejde med den OSO. Her kommer de til at undersøge fremtidige jobønsker og se nærmere på, hvilken eller hvilke ungdomsuddannelser, der passer sig bedst, når de skal i gang med at realisere deres drømme.

Formålet med opgaven er, at den skal hjælpe eleverne i deres afklaring med hensyn til valg af kommende uddannelse og job. Det kan være, de finder ud af, at den uddannelse og det job, de har beskæftiget sig med i opgaven, viser sig virkelig at være noget for dem, men det kan også være, at de skal i gang med en hel anden fremtid.

Elevernes opgave vil blive fremlagt for en gruppe elever og en lærer og bliver vurderet af læreren, der samtidig skal godkende gennemførelsen af opgaven.



## **Obligatorisk selvvalgt opgave (OSO)**

I forbindelse med, tager skolen på skitur med alle elever og så vidt muligt hele lærerpersonalet. Turen er de senere år gået til Østrig.

Formålet er, at eleverne stilles over for andre udfordringer end dem, den daglige undervisning tilbyder. Her tænkes også på udfordringer af personlig karakter, idet mange af eleverne for første gang via skolen får denne oplevelse. Her er chancen for at udfolde sig, også på det personlige plan, idet skiundervisningen, er holdopdelt efter den enkelte elev niveau.

## **Linjefagsture** *\*undervisning*

De fire linjefagsidrætter tager i uge 11, 2023 på linjefagstur til udlandet. Formålet med turene er såvel kulturel dannelse som idrætslig udvikling.

Der vil ikke være en fast skabelon for turene, men elementer som træning, kampe og udflugter etc. vil være en del af turene. Aktiviteterne kan være udelukkende for vores egne elever, og de kan også være sammen med idrætsudøvere eller andre unge fra de destinationer, vi besøger. Ligeledes kan undervisningen varetages af såvel egne undervisere som undervisere fra de pågældende destinationer.

## **Terminsprøver**

Vi afholder terminsprøver i fagene dansk, matematik og engelsk.

## **Gymnastikdage** *\*undervisning*

Gymnastikdagene er det tidspunkt, hvor vi har tid til at gå mere i dybden med alle de ting, vi har planlagt at have med i vores opvisningsprogram.

Det er halve og hele dage, hvor eleverne bliver presset fysisk såvel som mentalt, de skal lære meget nyt og det kræver stor koncentration og samarbejde fra deres side.

Gymnastikdagene er også det tidspunkt, hvor vi pudser de sidste ting af til vores opvisning, så den enkelte kan se det fælles mål, således det bliver nogle gode opvisninger.

## **Prøveugerne**

I tiden med skriftlige prøver, skal eleverne ud over prøvetiden deltage i et specielt tilrettelagt undervisningsforløb, hvor det primært er udarbejdelse af selvstændige prøveoplæg til de mundtlige prøver.

I de mundtlige prøveuger bliver dagene tilrettelagt med tidspunkter, hvor eleverne forbereder sig til deres prøver. I disse perioder går lærere rundt som konsulenter, og hjælper hvor der er behov for det. Herudover skal eleven deltage i øvrige obligatoriske aktiviteter.

Elever i Projektklassen går ikke til FP10-prøven, men udarbejder i stedet et afslutningsprojekt, Det evalueres med indgående feedback og en udtalelse.

# FAGUDBUD

## 10. årgang - projektklasse (udviklingsforløb i 22/23)

### Obligatoriske fag

Projektfag	14 lektioner
Øvrige kurser	4 lektioner
Kompetencer og event	4 lektioner
Atletik/Gymnastik	2 lektioner
Idrætslinje	<u>8 lektioner</u>
I alt	32 lektioner

### Valgfag 1 lektion

Formålet med Hellebjerg Projektklasse er, at bygge videre på en velafsluttet FP9, hvor der bl.a. arbejdes med afsæt i de 21. århundredes kompetencer; kreativitet, kommunikation, kritisk tænkning og kollaboration. Eleverne lærer at koble disse kompetencer på en projektorienteret processtyring, hvor der samtidig er fokus på formidling og samarbejde i en autentisk ramme.

Klassen afsluttes ikke med FP10, men et rammesat afgangsprøveprojekt.

### Optagelse

Hellebjerg Projektklasse optager alle elever. Det anbefales dog, at FP9 er afsluttet med tilfredsstillende resultat for at opnå retskrav til de gymnasiale uddannelser.

### Undervisning

Hellebjerg Projektklasse rammesættes ud fra en PBL-tilgang (se afsnittet; "arbejdsmetode"), hvor der arbejdes projektorienteret i 4 projektforsløb fordelt over hele skoleåret. Derudover tilbydes eleverne faglige spotkurser indenfor fagene; dansk, engelsk og matematik, hvor undervisningen tilrettelægges i samråd med eleverne i klassen det pågældende skoleår.

Projektklassen har 7 ugentlige projektmoduler (14 lektioner). Derudover deltager klassen i alle øvrige efterskoleaktiviteter over hele skoleåret.

**Eksempler på projektforsløb** kan være; "Bag Facaden", hvor eleverne arbejder sig bag om efterskoleformen, besøger andre skoler i lokalområdet og udarbejder idéer til forbedringer af skoleformen generelt og lokalt. Der kan i den forbindelse indgå lokalt samarbejde med gymnasiale uddannelser. Projektklassen arbejder ligeledes med erhvervsrettede projekter, hvor lokale virksomheder inddrages i projektarbejdet bl.a. omkring udvikling og design af nye produkttyper. Dette kunne f.eks. være projekter, som tænker bæredygtighed og genbrug ind i projektrammen.

### Arbejdsmetode

Projektklassen arbejder efter principperne i PBL (projektbaseret læring). Hvert projekt igangsættes med et projektspørgsmål, som sætter rammen om projektet. Til projektet hører en opdragsgiver, som kommer fra den "virkelige" verden. Denne kan f.eks. være skolens forstander, der ønsker at belyse en problemstilling. Det kan også være en lokal virksomhed/skole, som har et konkret projekt. Opdragsgiver ønsker at projektklassen kom-

mer med løsningsforslag på en konkret problemstilling. Dette skal det pågældende projekt herefter belyse. Projektklassen organiseres i projektgrupper, som arbejder procesorienteret over en fastsat tidsramme. Hvert projekt skal ende ud med et produkt, som kan vurderes og overleveres til opdragsgiveren. Efterfølgende evalueres hele processen samt det færdige resultat. Der foretages løbende feedback til projektgrupperne, således deres projekter bliver skåret skarpere til.

### **Procesarbejdet**

Projektklassen arbejder bl.a. ud fra principperne i "FIRE – modellen", udviklet af firmaet "Autens". Modellen er målrettet elever i grundskolen, og den er derfor velegnet for projektklassen.

- F Forforståelse (hvad ved vi om det, viden vi kan trække på, skab ny viden)
- I Idéudvikling (få et hav af idéer, vælg den bedste idé)
- R Realisering (lav prototyper, udfør idéen)
- E Evaluering (evaluerer indsatsen, del ny viden)

## 10. årgang - prøveklasser

<b>Dansk</b> – holddeling i klasser Prøveform B – synopsis – Hold A + B			
<b>Matematik</b> – holddeling og gruppearbejde Prøveform B – synopsis – Hold A + B			
<b>Engelsk</b> kursusform – Prøve: Selvalgt emne + lodtrukket område			
<b>Fysik, tysk, andre fag</b> Kursusfag – niveauvalg/interesse Ingen prøve			
<b>Kompetencer og Event</b>			
<b>Linjeidræt</b>			
Atletik		Gymnastik	
Atletik		Atletik	
Valgfag	Valgfag	Valgfag	Valgfag

### Obligatoriske fag

Dansk	6 lektioner
Matematik	4 lektioner
Engelsk	4 lektioner
Øvrige kurser	4 lektioner
Kompetencer og event	4 lektioner
Atletik/Gymnastik	2 lektioner
Idrætslinje	8 lektioner
I alt	32 lektioner

**Valgfag** 1 lektion

## Dansk

### Læsning

Kompetenceområdet læsning omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

**Finde tekst** fokuserer på søgning og udvælgelse af uddannelses- og erhvervsrelevant information.

**Forberedelse** fokuserer på at afgøre, hvilke informationer der skal undersøges nærmere.

**Afkodning** fokuserer på læsning af komplekse og lånte ord og regulering af læsehastighed.

**Sprogforståelse** fokuserer på sproglige virkemidler og ordenes betydning i en given kontekst.

**Tekstforståelse** fokuserer på elevernes sammenhængende og detaljerede tekstforståelse.

**Sammenhæng** fokuserer på sammenhængen mellem tekst og kontekst og kritisk vurdering af en udvalgt tekst i forhold til læseformål.

### Fremstilling

**Planlægning** fokuserer på at tilrettelægge proces fra idé til færdigt produkt, selvstændigt eller sammen med andre.

**Forberedelse** fokuserer på at indsamle information og disponere indholdet, så det forbereder uddannelses- og erhvervsafklaring.

**Fremstilling** fokuserer på fremstilling af sammenhængende tekster, der har relevans for uddannelses- og erhvervsafklaring og/eller er rettet mod en bestemt modtager.

**Respons** fokuserer på at give skriver- og læserorienteret respons.

**Korrektur** fokuserer på at kunne foretage korrektur på formelle fejl og layout.

**Præsentation og evaluering** fokuserer på præsentations- og evalueringsformer.

### Fortolkning

Kompetenceområdet fortolkning omfatter fem færdigheds- og vidensområder:

**Oplevelse og indlevelse** fokuserer på litteratur og andre æstetiske teksters værdi.

**Undersøgelse** fokuserer på at gå i dybden med en tekst.

**Fortolkning** fokuserer på at give et samlet bud på en fortolkning på et kvalificeret grundlag.

**Vurdering** fokuserer på vurdering af tekster ud fra egen og andres virkelighedsopfattelse.

**Perspektivering** fokuserer på at sætte teksten i relation til dens tid.

### Kommunikation

**Dialog** fokuserer på at bruge dialog som et redskab til at opnå større viden og til præsentation.

**Krop og drama** fokuserer på at tilpasse kommunikation og kropssprog bevidst i forhold til situationen.

**It og kommunikation** fokuserer på at anvende og forholde sig til kommunikationsteknologier både personligt, socialt og samfundsmæssigt.

**Sprog og kultur** fokuserer på at bruge og tilpasse sit sprog, så man kan indgå som borger i samfundet.

**Sproglig bevidsthed** fokuserer på at karakterisere de sproglige ressourcer, der bruges i offentlige sammenhænge.

## Engelsk

Undervisningen i engelsk består af 4 temaer, hvor eleverne arbejder niveaudelt samt 2 perioder, hvor eleverne, efter interesse, vælger kurser under overskrifterne: World travelling, Hot topics, News, Get serious, Sports issues, Cities around the world.

### Mundtlig kommunikation

**Lytning** fokuserer på talt engelsk i autentisk tempo.

**Samtale** fokuserer på spontane samtaler.

**Præsentation** fokuserer på kilder og præsentationsformer.

**Sprogligt fokus** fokuserer på ordforråd.

**Kommunikationsstrategier** fokuserer på fleksible valg af strategier.

**Sproglæringsstrategier** fokuserer på selvstændige arbejdsformer.

### Skriftlig kommunikation

Kompetenceområdet skriftlig kommunikation omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

**Læsning** fokuserer på selvstændig læsning af autentiske tekster i forskellige genrer.

**Skrivning** fokuserer på brug af skriftlighed, der passer til den kommunikative situation og med en rimelig sproglig præcision.

**Sprogligt fokus** fokuserer på sproglig præcision.

**Sproglæringsstrategier** fokuserer på anvendelse af sproglige hjælpemidler

### Kultur og samfund

Kompetenceområdet kultur og samfund omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

**Interkulturel kontakt** fokuserer på forståelse af karakteristika ved kulturmøder.

**Engelsk som adgang til verden** fokuserer på engelsk som internationalt kommunikationsmiddel.

**Tekst og medier** fokuserer på engelsksprogede medier.

### It og medier

It og medier er en stor ressource til engelskundervisningen. Computeren og andre platforme kan nærmest betegnes som sprogundervisningens lommeregner. It og medier giver adgang til sprogligt input, som er autentisk og aktuelt.

It- og mediekompetencer kan udskilles i fire elevpositioner, som i praksis vil have store overlap og sammenfald.

## Matematik

**Undervisningen tager udgangspunkt i 5 fordybelsesområder. Her er en beskrivelse af formål og indhold.**

### **Tal og algebra**

Vi vil arbejde med tal, brøker, kvadratrods, kubikrods, potens og procent og regnearternes hierarki. Vi arbejder også med reduktion og kvadrattal.

Undervisningen i tal og algebra fokuserer på, at eleverne bliver i stand til at vælge passende grader af præcision i deres anvendelse af reelle tal.

Eleverne skal bl.a. kunne skelne mellem forskellige situationer og i deres beregninger, både med og uden digitale hjælpemidler, begrundet kunne vælge og anvende den grad af præcision, der er passende i situationen.

### **Funktioner og ligninger**

Vi vil arbejde med i tegning af simple funktioner (rette linjer, hyperbler og parabler), hvor vi både tegner og beregner. Vi ser også på 2. gradsligninger.

Undervisningen i ligninger fokuserer på elevernes valg af metoder til løsning af ligninger, uligheder og enkle ligningssystemer.

I forbindelse med løsningen skal de lære at vælge den eller de metoder, som er mest hensigtsmæssig i den konkrete situation.

Undervisningen i funktioner fokuserer også på ikke-lineære funktioner, bl.a. på enkle eksponentialfunktioner.

I arbejdet indgår eksponentiel- funktioners anvendelse samt muligheder og begrænsninger i beskrivelse af sammenhænge og vækst i omverdenen

### **Statistik og sandsynlighed**

Vi arbejder med enkeltobservationer og grupperede observationer samt begreberne hyppighed, frekvens og summeret frekvens, største værdi, mindste værdi, middeltal, median, typetal og typeinterval. Vi tegner de tilhørende diagrammer.

#### **Statistik**

Undervisningen i statistik fokuserer på anvendelse af statistik.

Igennem forløbet skal eleverne blive i stand at vurdere anvendelse af statistik, herunder grafiske illustrationer og tolkninger af statistik. I arbejdet indgår fortsat viden om muligheder for manipulation med grafiske fremstillinger af data og viden.

Desuden indgår viden om statistiks muligheder og begrænsninger som beskrivelsesmiddel og beslutningsgrundlag.

#### **Sandsynlighed**

Der arbejdes med flere områder inden for kombinatorik og sandsynlighedsregning.

Undervisningen i sandsynlighed fokuserer på, at eleverne kan vurdere anvendelsen af sandsynlighed i omverdenen.

I omverdenen anvendes sandsynligheder både i uformelle og formelle situationer, fx i forbindelse med spil, risikovurderinger og tolkningen af statistiske undersøgelser.

Eleverne skal blive i stand til at vurdere, om sådanne anvendelser fx baserer sig på skøn, på statistiske undersøgelser eller på teoretiske beregninger.

I tilfælde, hvor angivelsen af sandsynligheder baserer sig på statistiske undersøgelser, skal eleverne kunne forholde sig til den usikkerhed, der kan være forbundet med sandsynlighedsangivelsen.

### **Geometri**

Der arbejdes med opmåling og beregning af omkreds, areal og rumfang. Desuden arbejdes med diverse rummelige figurer og deres kendetegn, Pythagoras og trigonometri.

Undervisningen i geometriske egenskaber og sammenhænge fokuserer på geometriske

figurers anvendelser i omverdenen.

Undervisningen i geometrisk tegning fokuserer på anvendelser af skitser og præcise tegninger i omverdenen.

Undervisningen i placeringer og flytninger fokuserer på beskrivelse af placering og bevægelse i omverdenen.

Undervisningen i måling fokuserer på anvendelser af målinger, på beregninger af mål og på angivelser af mål i omverdenen.

## **Økonomi**

Vi arbejder med økonomiske begreber, som vi møder i hverdagen, såsom procent, rabatter, valuta, rente og sammensat rente.

Desuden at arbejder med rente og sammensat rente. Vi lærer at bruge formlerne for lån og opsparing, og hvordan de skal anvendes.

Begreber som handel/afsætning, resultatopgørelse, balance, moms, omkostninger, løn vil blive præsenteret.

I arbejdet indgår eksponentiel- funktioners anvendelse samt muligheder og begrænsninger i beskrivelse af sammenhænge og vækst i omverdenen, herunder i tilknytning til privat-, erhvervs- og samfundsøkonomi. Eleverne undersøger eksponentialfunktioners matematiske egenskaber, bl.a. med brug af digitale værktøjer.

## **Matematiske kompetencer**

**Kompetenceområdet** matematiske kompetencer omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

**Problembehandling** vedrører løsning og opstilling af matematiske problemer, dvs. matematiske spørgsmål, der ikke kan besvares udelukkende med rutinemetoder.

**Modellering** vedrører dels processer, hvor matematik anvendes til behandling af situationer og problemstillinger uden for matematikken, dels analyse og vurdering af matematiske modeller, som beskriver forhold i virkeligheden.

**Ræsonnement** og tankegang vedrører matematisk argumentation og karakteristika ved matematisk tankegang.

**Repræsentation og symbolbehandling** vedrører anvendelse og forståelse af repræsentationer i matematik, herunder matematisk symbolsprog.

**Kommunikation** vedrører det at udtrykke sig med og om matematik og at sætte sig ind i og fortolke andres udtryk med og om matematik.

**Hjælpemidler** vedrører kendskab til, samt anvendelse og valg af relevante hjælpemidler i matematik.



# Kursusfag (boglige kurser)

Der tilbydes kurser i 5 perioder med en varighed på ca. 5-6 uger. I hver periode udbydes hhv. fysik/kemi, samfundsfag, historie, tysk, biologi/geografi og andre kurser.

Elever vælger fag inden skolestart for periode 1-5.

## Dansk

### *1 Analyserende artikel - skriftlig genre på STX*

Skal du på STX, så vil du møde denne genre, som er en skriftlig genre og en af de tre, du skal kunne. Du skal arbejde med analyse og fortolkning af dansketekster, som så efterfølgende skal sættes på skrift. Du skal med andre ord lave en skriftlig fremstilling, der er din analyse af en tekst. Du vil i forløbet læse og vurdere nogle 3.g-opgaver, og derefter skal du selv i gang med at øve dig på genren.

## Tysk

**For alle tyskkurser gælder:** *Vi arbejder både med den skriftlige og mundtlige dimension i mindre grupper.*

*Tyskkurserne er for alle uanset niveau.*

### *2 Deine Zukunft*

Was willst du werden?

Dette kursus handler om alle de muligheder, du har i fremtiden.

Vi læser tekster og ser små film om studier, udlandsrejser og jobmuligheder i Danmark og i udlandet.

Vi vælger et grammatisk fokus og øver os sammen.

### *3 Ich bin jung*

Jugendkultur und Aktualität

Dette kursus handler om forskellige ungdomsproblematikker og ungdomskulturer.

Vi læser tekster og ser små film om aktuelle emner, der optager jer og andre unge mennesker i øjeblikket.

Vi vælger et grammatisk fokus og øver os sammen.

### *4 Eine Reise nach Berlin und Hamburg*

Tourist in Deutschland

Dette kursus handler om de muligheder, der er som turist i Hamburg og Berlin. Vi arbejder med tysk historie, turistattraktioner og ungdomskultur i de to tyske storbyer gennem billeder, tekst og små film.

Vi vælger et grammatisk fokus og øver os sammen.

### *5 Sport ist mein Leben*

Sporttalente und Extremsport

Dette kursus handler om forskellige former for sport.

Vi læser tekster og ser små aktuelle film, der både handler om traditionelle og utraditionelle sportsgrene og om unge mennesker, der dyrker meget sport.

Vi vælger et grammatisk fokus og øver os sammen.

# Fysik og kemi

**For alle fysik-/kemikurser gælder:** *Vi kommer til at stifte bekendtskab med fagord og områder, der ligger i toppen af 10.-klasses niveau og som også rækker ind i ungdomsuddannelserne.*

## 6 Astronomi

Vi gennemgår universets samt atomets opbygning. Vi ser på jorden, månen, vores eget solsystem og vores egen galakse. Vi ser på stjernehimlen en mørk nat og lytter til nogle af de gode gamle historier om guderne. Vi ser på forudsætninger for liv på andre planeter. Emnet afsluttes med en fordybelse i et delvist selvvalgt emne godkendt af underviseren samt fremlæggelse af dette.

## 7 Grøn energi

Kurset er til dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan den grønne energi, vi bruger i dag, bliver dannet, og hvordan energiforsyningen ser ud i fremtiden. Gennem hele forløbet arbejder vi med begreber om fremtidens grønne omstilling og de tilhørende problemstillinger. Undervisningen kommer til at indeholde både læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg. Kurset er for alle, der har lyst til at blive klogere på nogle af de udfordringer, vi har i hverdagen.

## 8 Elektronik og el-lære

Kurset er til dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan det elektriske kredsløb fungerer. Der vil være fokus på, hvordan elektriciteten kommer fra det store kredsløb ind til huset og helt ud til vores pære, der sidder i lampen. Gennem hele forløbet arbejder vi med begreber som Ampere, Volt, modstand, Watt, Frekvens, Hertz osv. Undervisningen tager udgangspunkt i det praktiske, forsøg, læreroplæg og teorien bag. Kurset er for alle, der har lyst til at blive klogere på nogle af de udfordringer, vi møder i hverdagen, og når man er flyttet hjemmefra.

## 9 Kemi i dagligdagen

Har du brug for at kigge på kemien igen? Så er dette kurset for dig. Et kursus om: syrer, baser, neutralisering, salte, organisk og uorganisk kemi, atomets opbygning, sukker, alkohol og forbrænding. Vi kigger på vores mad og analyserer den for fedt, kulhydrater og proteiner. Undervisningen indeholder både læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg. Kurset er for alle, der har lyst til at blive klogere på nogle af de kemiske processer, vi har i hverdagen.

## 10 Lagkagekemi

*Hvad er en emulgator? Er fedt skadeligt for kroppen? Kan jeg selv lave en lagkagebund?*  
*Der arbejdes med grundlæggende organisk kemi: Repetition. Hvad er det, hvad bruges det til, og hvor bruges det på en ny og udfordrende måde?*  
*Der vil være en del mindre forsøg indlagt til at anskueliggøre de enkelte elementer i undervisningen.*  
*Udgangspunktet tages i emulgatorer: Hvad er det, og hvad bruges det til i hjemmet og industrien?*  
*Du laver en rapport (med hjælp og vejledning fra underviseren) og fremstiller en lagkagebund hjemme, som danner grundlag for et spændende og lærerigt besøg på en nærliggende virksomhed, der netop producerer emulgatorer.*

# Biologi og geografi

## 11 Kroppen i fokus

Kurset er til dig, der er interesseret i, og som har lyst til at blive klogere på, hvordan vores fantastiske krop fungerer. Vores velsmurte maskine består af billioner og atter billioner af små individuelle organismer, der i samarbejde løser alle vores daglige gøremål.

Vi vil især have fokus på den arbejdende krop og dykke ned i, hvad det er, der holder den i gang, og hvad det er for processer, der gør, at vi kan bevæge os. Vi skal blandt andet arbejde med: celler, stoftransport, energiomsætning, muskler, nervesystem og blodsukker.

Undervisningen indeholder både læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg. Vi stifter bekendtskab med fagord og områder, der ligger i toppen af 10.-klasses niveau og som også rækker ind i ungdomsuddannelserne.

## 12 Biologien bag bagning

Kurset er til dig, der har interesse i bioteknologi og gerne vil lave forsøg. Omdrejningspunktet bliver det bagte brød, hvor vi vil dykke langt ned i de mange processer og faktorer, der får en bageproces til at lykkes. Hvordan vokser kornet på marken, der senere skal blive til mel? Hvilken rolle spiller gæren i hæveprocessen? Ja, hvad vil det i det hele taget sige, at brødet hæver, og hvordan får brødet sin luftige struktur under afbagningen?

Undervisningen kommer til at indeholde både læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser samt forsøg. Og vi skal bage brød, hvor vi forsøger at manipulere med forskellige ingredienser. Sidst i forløbet skal I efter jeres egenudviklede opskrift bage det perfekte brød.

Kurset er til dem, der ønsker at nørde og komme i dybden med et meget snævert emne, der dog åbner op for viden om en masse af biologiens grundemner som replikation og transskription af DNA, primærproduktion, økologi osv.

## 13 Miljø og bæredygtighed

Vi beskæftiger os med verden og klimaet omkring os. Vi har fokus på, hvad bæredygtighed betyder og dykker ned i, hvilke mekanismer, der skaber klimaforandringer. Vi skal undersøge og diskutere, hvad der gør en forskel, og hvordan vi kan ændre små og store vaner, for at skabe en mere bæredygtig hverdag. Skal vi droppe flyrejsen? Købe genbrugstøj og spise mindre kød? Sammen stiller vi spørgsmål og forsøger at finde svar.

Vi arbejder med: klima, affald, mad, energiforsyning, transport, genbrug m.m.

Undervisningen vil indeholde både læreroplæg, teori og forsøg. Og vi skal lave projekter, hvor vi afprøver vores egne idéer om bæredygtighed.

Faget er for alle, som har en interesse i biologien bag klimaforandringer og ønsker at vide mere om, hvad bæredygtighed er.

# Historie

## 14 Den 1. verdenskrig

Et skud på Balkan i sommeren 1914 starter en dominoeffekt, der på ganske kort tid fører til, at store dele af Europa står i flammer. Entusiasmen er stor i mange lande, nationale strømninger præger befolkningerne og store hære mødes på slagmarken med det allernyeste inden for moderne krigsførelse. Flertallet har en klar forventning om, at krigen vil være overstået på kort tid. De tager fejl. Snart graver soldaterne sig ned i skyttegrave for at vente på fjenden.

Ved hjælp af fagtekster, kilder fra dengang, dokumentar- og spillefilm skal vi arbejde med årsagerne til krigen, selve krigens forløb samt de ufattelige konsekvenser, som krigen får, og som fører direkte mod en ny verdenskrig godt 20 år senere.

Kurset er for alle; uanset niveau.

### *15 Folkedrab – fra Holocaust til Rwanda*

Det anslås, at mere end 100 mio. mennesker har mistet livet som følge af folkedrab inden for de seneste 125 år. Hvad er definitionen af et folkedrab? Hvordan opstår folkedrab? Hvad får mennesker til at slå deres medmennesker ihjel? I dette historieforløb dykker vi ned i folkedrabsbegrebet og kigger nærmere på fænomenet ved hjælp af fagtekster, dokumentarprogrammer og spillefilm. Kurset er for alle; uanset niveau.

### *16 Fra mord til europamestre i fodbold*

På dette kursus skal vi arbejde med den lange tidslinje, der strækker sig fra mordet på Ærkehertug Franz Ferdinand af Østrig-Ungarn til sommeren 1992, hvor Danmark bliver europamestre i fodbold. Vi kigger kort ind i to verdenskrige med en halvleg i mellem og optakten til den kolde krig. Vi dykker derefter noget mere ned i den kolde krig, der løber fra 1945-1989/91 og Sovjetunionens opløsning, der betyder et kollaps på Balkanhalvøen, der baner vejen for Danmarks deltagelse og sejr ved Europamesterskaber i fodbold i Sverige i 1992. Kurset er for alle; uanset niveau.

## Samfundsfag

### *17 Dansk politik*

Vi skal i dette forløb sætte spot på det politiske landskab i Danmark. Gennem fx fagtekster, artikler og dokumentarprogrammer skal vi undersøge de politiske partiers baggrunde, ideologiske ståsteder og holdninger til forskellige områder i det danske samfund; fx skat, uddannelse, indvandring, miljø og velfærd. Vi vil stille kritiske spørgsmål, og vi skal arbejde på at skabe rammen om vores egne partier og tage stilling til, hvad vi synes, der er vigtigt at have fokus på i en fælles fremtid.

### *18 Stormagterne i international politik*

Vi skal i dette forløb se på begrebet "Stormagter" både i politisk og økonomisk forstand. Hvordan er det politiske landskab skruet sammen på den store internationale scene, samt hvilke økonomiske kræfter er i spil i fx internationale forhandlinger og konflikter. Vi skal arbejde med FN og NATO, som de store aktører i internationale konflikter og kigge på historiske begivenheder, som har haft global indflydelse på den politiske scene i nyere tid.

### *19 Velfærdsstaten*

Vi skal i dette kursus arbejde med rammerne for det danske velfærdssamfund historisk og politisk. Vi vil gå i dybden med ideologier, udviklingen af det danske velfærdssystem, det politiske arbejde og se, hvordan det påvirker befolkningen. Vi vil gennem artikler, dokumentarprogrammer og nyhedsudsendelser arbejde hen mod en større forståelse for den danske velfærdsmodel og dens styrker og svagheder.

### *20 Verdens brændpunkter*

Vi skal i dette kursus kigge nærmere på de tilsyneladende uløselige konflikter, der er i verden i dag. Gennem fagtekster, udpluk af skriftkilder, fotos, og dokumentarprogrammer ser vi nærmere på konfliktens opståen, dramatiske højdepunkter, løsningsforsøg samt den nuværende situation.

## 21 Økonomi

Vi skal i dette kursus omkring forskellige områder af økonomi i samfundsfaget, herunder både ideologier, begreber, økonomiske kriser og forskellige former for politik indenfor økonomi-området. Vi kommer bl.a. til at arbejde med den globale finanskrisen fra 2007-2009, det økonomiske kredsløb, den globale økonomi på nuværende tidspunkt, pengepolitik og finanspolitik. Vi vil gennem artikler, dokumentarprogrammer og egne erfaringer samt politiske holdninger arbejde hen mod en større forståelse indenfor økonomi på et samfundsmæssigt plan, samtidig med at vi vil forsøge at undersøge, hvordan Danmark som land står stillet rent økonomisk i fremtiden.

# ANDRE KURSER

## 22 Coaching

Du kender måske begrebet "coach" fra sportens verden. En coach er en person, der hjælper dig med at udvikle dit potentiale mest muligt. Lær hvordan du kan coache dig selv og dine kammerater til at sætte nye mål – faglige, sportslige, sociale eller personlige. Få viden om nogle grundlæggende principper inden for coaching. Lær at stille de rigtig spørgsmål, og øv dig i at sætte nye mål og at nå dem.

Kurset består af teori, refleksion, samtale og mange individuelle og parvise øvelser for at træne teori i praksis. Derudover arbejder vi med din mentale robusthed og din evne til at holde fokus, finde ro og præstere bedre.

Du skal være indstillet at give noget af sig selv for at få noget igen. Det kræver derfor en indre lyst til at blive klogere på både coaching og dig selv.

## 23 Sportspsykologi

Hvordan træner man den mentale side af sporten? Og har jeg mental styrke? Har jeg talent? I dette kursus skal vi arbejde med, hvordan du kan træne din mentale styrke i sport. Det handler bl.a. om at tackle situationer med modgang, at blive klar til at præstere, men i lige så høj grad om at blive afklaret med, hvem du ønsker at være som sportsudøver.

Det teoretiske fundament er Team Danmarks sportspsykologiske model. Undervisningen er en blanding af teoretiske oplæg, praktiske øvelser, refleksion og samtaler. Faget er for dig, som ønsker at udvikle forståelse af, hvilke faktorer der påvirker din/en idrætsudøvers præstationsevne.

## 24 Udvidet træningsfysiologi

Er du interesseret i fysisk træning? Ønsker du at blive klogere på styrke- og kredsløbstræning? Du vil i forbindelse med fysisk træning på linjefaget stifte bekendtskab med grundelementer inden for fysisk træning. I dette fag dykker vi længere ned i træningsfysiologien. Igennem teori og praksis undersøger vi forskellige former for fysisk træning. I undervisningen vil vi gennemgå teorien bag forskellige træningsmetoder, hvorefter vi afprøver det på løbebane eller i styrkerum. Uanset om du er rutineret eller fysisk træning er nyt for dig, kan du være med.

## 25 Trænerrollen

Vi undersøger de forskellige træner typer, hvordan de agerer i rollen som træner, samt hvilken betydning dette har for den enkelte idrætsudøver.

Undervisningen vil være en blanding af både teori og praksis, hvor du blandt andet skal prøve kræfter med din egen trænerrolle i undervisning af børn inden for idræt, leg og bevægelse.

## 26 Stresshåndtering og Mindfulness

Alt for mange oplever stress. På dette kursus viser vi dig, hvordan du kan aflæse dine eller andres stresssignaler, og hvordan du kan håndtere stress med nogle gode vaner og ved at anvende effektive teknikker fra mindfulness.

## 27 Styrk dit selvværd

Det du lærer ved at arbejde med indholdet på dette kursus, kan du anvende både NU og fremover. Du kan anvende det på efterskolen, i dine relationer med venner, din kæreste og dine forældre. At have højt selvværd er som at sørge for, at der er benzin på tanken. Uden brændstof kører en bil ikke ret langt. Uden et selvværd mister vi energi, overskud og motivation. Vores følelse af, hvem vi er, og hvordan andre synes om os, er afgørende for de valg, vi træffer, lige fra vi går i børnehave og i resten af vores liv. På kurset vil vi give dig en grundlæggende forståelse af, hvad det vil sige at have et højt eller et lavt selvværd, hvordan det påvirker din kommunikation, og hvordan du kan arbejde med at få et bedre selvværd.

## 28 Konflikt håndtering

Her lærer du noget om konflikter. Hvordan de opstår, hvad de gør ved os, og hvad du kan gøre for at håndtere dem på en god måde. Du finder også ud af, hvordan din typiske konfliktstil ser ud.

## 29 Brug hjernen til en forandring

Hvordan anvender du bedst din hjerne og dine intelligenser? På dette kursus, vil vi se på, hvordan hjernen styrer den måde, du oplever verden på. Gennem praktiske øvelser vil du få en bedre forståelse for, hvordan hjernen fungerer, og hvordan du kan få den til at arbejde bedre for dig. Vi vil også se på forskellige tænkestile, og dermed kan du komme til at kende til din egen læringsstrategi. Vi vil arbejde med de ni intelligenser, og hvordan disse kommer i spil, når du skal lære og løse opgaver. Der arbejdes med teori, aktiviteter og refleksion. Kurset er for alle.

## 30 At flytte hjemmefra

At flytte hjemmefra kan for nogen være en overvældende begivenhed og for andre en længe ventet befrielse. Uanset hvad ændrer tilværelsen sig, når man flytter hjemmefra. Du opnår større frihed, men pludselig er der også mange ting, du skal tage stilling til og ansvaret for.

Hvordan skaffer du i det hele taget en bolig? Hvad med lejekontrakten? Og hvordan bliver du forsikret?

Dertil kommer en masse andet, som også følger med det at flytte hjemmefra, fx: Hvordan lægger du et realistisk budget? Hvordan tjekker du din lønseddel? Har du feriepenge til gode? Hvordan læser/tilretter du din forskudsregistrering og din årsopgørelse? Hvilke lånemuligheder er der? Ovenstående er blot nogle af de spørgsmål, som kan og bør melde sig, når tankerne om at flytte hjemmefra skal realiseres.

## 31 Førstehjælp

En hurtig førstehjælpsindsats kan være med til at redde liv og til at reducere en ulykkes omfang og mindske traumer. Når du lærer førstehjælp, bliver du en af dem, der kan være med til at gøre en verden til forskel for et andet menneske.

På vores førstehjælpskursus lærer du at...

- genoplive et menneske, som ikke trækker vejret
- bruge en hjertestarter
- yde førstehjælp til typiske skader for eksempel i forbindelse med trafikulykker, blødninger eller forbrændinger
- standse en ulykke og forhindre, at flere kommer til skade

Du lærer også, hvordan du skal handle på ulykkesstedet

- Hvordan man vurderer, om de tilskadedkomnes tilstand er kritisk, og derfor har behov for hjælp.
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkessted
- Førstehjælp til hyppigst forekomne skader ved trafikulykker, herunder knoglebrud, nakke-/rygskader og blødninger

**Består du kurset, får du et gyldigt førstehjælpsbevis, som er gældende til f.eks. kørekort. Beviset er gyldigt i 2 år – til kørekort 1 år fra udstedelse.**

# Kompetencer og event

## Formål:

- Vi skal igennem dette fag bidrage til at danne og uddanne eleverne til livsduelige og demokratiske medborgere.
- Eleverne skal udvikle og fremme medborgerskab og demokratisk dannelse ved at skabe aktivitet og nytænkning med event.
- Eleverne skal opnå større forståelse for vigtigheden af kommunikation.
- Eleverne skal have et indblik i foreningslivets unikke opbygning og betydning.
- Eleverne skal opleve, at de "flytter" sig på deres sociale og personlige kompetencer.

## Mål:

- Eleverne skal opleve, at engagement i lokalsamfundet giver mulighed for fællesskab.
- Gennemføre aktiviteter med samarbejdspartnere i lokalsamfundet til udvikling af elevernes medborgerskab og demokratiske dannelse.
- At der implementeres et samarbejde mellem lokale interessenter.
- Eleverne skal tilegne sig kompetencer hvor de lærer at lede, samskabe og igangsætte projekter og events for borgere i lokalsamfundet.
- Udvikle elevernes handlekompetencer.
- Eleverne tilegner sig forståelse for demokrati og oplever at indgå som aktive medborgere.
- Eleverne tilegner sig viden og forståelse for foreningslivet unikke betydning for samfundet.
- Eleverne skal opleve, at deres egen ideer kan indgå i et samarbejde og vise give gode resultater i forhold til et formål og dermed give en værdi.
- Eleverne skal lære at reflektere over egne kompetencer og arbejde målstyret med dem
- Eleverne skal udvikle deres evner i kommunikation, herunder betydningen bl.a. af kropssprog, toneleje og ord.

## Indhold:

- Skabe samarbejder mellem efterskole og lokalsamfundet.
- Udvikle netværk i lokalsamfundet.
- Lave interne og eksterne events på Hellebjerg
- Kommunikation (verbal og nonverbal)
- Coaching
- Frivillighed
- Foreningsliv
- Idegenrering
- Lederspiren certifikat
- Arbejde med personlige og sociale kompetencer
- Opponent - grupper (giver hinanden feedback på events)

## COMPUTERE OG IT

Skolen har ikke et fag, der hedder IT, EDB eller lignende, men den moderne computerteknologi er integreret i alle fag og i skolens hverdag.

Der er mulighed for at gå "på nettet" overalt på skolen, og skolens undervisningslokaler er forsynet med interaktive tavler, projektorer m.m.

Vores elever medbringer selv en bærbar computer, men det er muligt at låne én af vores ca. 15 computere.

Skolen stiller Office 365 abonnement til rådighed for igangværende elever. Dette inkluderer hele Office pakken og OneDrive for business.

### **Elever**

Vi skal forberede vore elever til fremtiden, ved at give dem en god uddannelse og udvikle deres evner bl.a. med inddragelse af IT-teknologien i fagene (se fagmålene).

- Eleverne skal lære at vurdere og sortere informationer
- Lære at formidle informationer ved brug af IT-teknologien til andre
- Bruge IT-teknologien som kommunikation mellem mennesker

### **Medarbejdere**

Medarbejderne skal være gode personlige brugere af IT.

I undervisningen skal lærerne pædagogisk kunne inddrage IT-teknologien i undervisningen.

- Den skriftlige kommunikation mellem medarbejderne vil stort set være IT-båret (dagsordener/referater/informationer/meddelelser/osv.)

## **Mandagssamlinger**

Mandagssamlingernes formål er at skabe en ramme for elevens dannelsesrejse på Hellebjerg. Med udgangspunkt i Hellebjergs værdigrundlag ønsker vi at udfolde begreberne livsoplysning, demokratisk dannelse og folkelig oplysning for eleven.

Indholdet på samlingerne skal understøtte det gode efterskoleliv og fællesskab. Vi tager aktuelle emner og begreber op, som berører de unge mennesker i deres liv på Hellebjerg, og ungdomslivet generelt, for at klæde dem på til at tage ansvar ind i efterskolens fællesskaber og livet efter Hellebjerg, gennem refleksion og inspiration til handling.

### **Dannelsesbegrebet**

*"At danne selvstændige, livsduelige og refleksive verdensborgere"* (Graf og Jensen, 10)

### **Hellebjergs værdier**

- Plads til forskellighed
- Mennesket er unikt og værdifuldt
- Du bærer noget af andres liv i dine hænder
- Fællesskabet
  - At kunne være sig selv og samtidig en del af noget
  - At åbne og inkludere
- Ligeværdighed og respekt i alle relationer
- Sundhed i bred forstand

### **Livsoplysning**

At livet er en gave, som er blevet givet

At vi skal bruge "gaven" på os selv, men også på menneskeheden

- At række ud mod andre
- Medmenneskelig ansvarlighed



At få indsigt i menneskelivet

- Nysgerrighed i andres liv
- Livsvilkår at vi ikke bestemmer alt
- Livsvilkår at skulle tackle svære tider

### **Demokratisk dannelse**

- At arbejde med egen holdningsdannelse
- At blive hørt, at få en stemme, at kunne ytre sig
- At man har et ansvar, at man har et valg
- At indordne sig under fælles gældende regler
- At søge indflydelse
- At kende til samfundets love, regler og normer

*"Alle skal sættes i stand til at kunne forholde sig til væsentlige problemstillinger i samtiden og den nære fremtid for at være demokratisk dannet"* (Graf og Jensen, 53)

*"Indsigt i og evne til at forstå og arbejde med økologiske, økonomiske og sociale problemstillinger – lokalt, national og globalt"* (Ibid)

### **Folkelig oplysning**

*"Oplysning omkring de sammenhænge, som den kulturelle, politiske, religiøse, æstetiske og historiske verden rummer"* (Graf og Jensen, 53)

At blive en vidende og aktiv borger i samfundet.

Vi skal som undervisere, udover faglig viden, have erfaring i den hverdag, hvorfra eleverne kommer.

# Obligatoriske idrætsfag

## Fodboldlinje

### Formålet med undervisningen:

Formålet med undervisningen er, at eleverne:

- forbedrer deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet
- opnår en begyndende undervisningserfaring
- fortsat viser lyst og interesse for spillet samt for yderligere træner- og lederuddannelse
- får praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære - ikke mindst på et idrætsspecifikt plan

### Undervisningens indhold:

Træningen indeholder tekniske, taktiske, fysiske og mentale elementer med særlig vægt på det funktionelle princip. Eleverne udvikles såvel på det individuelle som på det kollektive plan, hvor fællesskabet i hele gruppen vægtes, samtidig med at træningen/undervisningen tilgodeser de forskellige niveauer, der er i elevgruppen.

Ligeledes deltager vi også i diverse turneringer og stævner med udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle også på dette punkt udfordres. I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn.

### Tildelt tid:

Obligatorisk fag, 8 undervisningslektioner pr. uge.

## Golflinje

Træningen foregår i samarbejde med Juelsminde Golfklub og på deres bane.

### Formålet med undervisningen:

Formålet med undervisningen er, at eleverne:

- forbedrer deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet
- opnår en begyndende undervisningserfaring inden for golf
- fortsat viser lyst og interesse for at dyrke spillet
- får såvel teoretisk og praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære på både et alment og ikke mindst idrætsspecifikt plan

### Undervisningens indhold:

- Teknisk og fysisk træning
- Course management (taktik)
- Mental træning
- Individuel planlægning
- Regelgennemgang
- Lege og spilformer
- Begyndende børnetræning

I vintersæsonen vil eleverne, når det er muligt, også komme på golfbanen. En del af træningen vil dog foregå i vores store gymnastiksal, hvor vi har indrettet os med diverse træningsfaciliteter.

Ligeledes foregår en del af undervisningen i Hellebjerg Indoor Golf, hvor der bl.a. trænes i golfsimulator. Den fysiske træning vil også blive opprioriteret i denne periode.

Træningen/undervisningen tilrettelægges således, at eleverne kan udvikle sig med baggrund i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen.

Vi spiller også matcher/deltager i turneringer med andre skolers golflinjer i løbet af sæsonen. Her tages der også udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle udfordres i relation til dette.

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn. Børnetræneruddannelsen er med udgangspunkt i DGUs materiale.

#### **Tildelt tid:**

Obligatorisk fag, 8 undervisningslektioner pr. uge. Der tages dog hensyn til, at der i udesæsonen bruges mere tid på golfbanen således, at eleverne kan spille hele banen så vidt muligt ugentligt.

## Håndboldlinje

#### **Formålet med undervisningen:**

- Formålet med undervisningen er, at eleverne:
- forbedrer deres tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet.
- opnår en begyndende undervisningserfaring i håndboldspillet
- fortsat viser lyst og interesse for at dyrke spillet samt for yderligere træner- og lederuddannelse
- Får såvel teoretisk og praktisk kendskab til "fysisk træning" i dets brede forstand. Her vil eleverne bl.a. gennemgå styrketræning og dets teori/teknik, opnå forståelse for og afprøve forskellige former for intervaltræning, arbejde med skadesforebyggende træning og afprøve andre former for fysisk træning. Herudover vil de modtage oplæg omkring fysiologi, kost og kosttilskud.

#### **Undervisningens indhold:**

Træningen indeholder tekniske, taktiske, fysiske og mentale elementer med særlig vægt på det funktionelle princip. Eleverne udvikles såvel på det individuelle som på det kollektive plan, og der lægges vægt på en træning/undervisning, der tilgodeser de forskellige niveauer, der er i elevgruppen.

Ligeledes deltager vi også i diverse turneringer og stævner med udgangspunkt i de forskellige niveauer, der er i elevgruppen således, at alle elever får arbejdet med deres kompetencer mod jævnbyrdige modstandere i kampsituationer med henblik på videre udvikling af deres færdigheder.

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til at være børnetræner. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn på forskellige niveauer.

Der benyttes i børnetræneruddannelsen DIF/DHF-kurset "1-2-Træner". Der benyttes i undervisning relevant undervisningsmateriale fra DHF's BTU-uddannelse samt 1-2 træner og DGI - Lederspiren.

**Tildelt tid:**

Obligatorisk fag, 8 undervisningslektioner pr. uge.

## Adventure & Fitnesslinje

**Formålet med undervisningen:**

Formålet med undervisningen er, at eleverne:

- forbedrer deres fysiske, tekniske og mentale færdigheder i relation til forskellige aktiviteter indenfor såvel fitness- som adventureaktiviteter.
- afprøver forskellige træningstyper indenfor fitness samt en række forskellige adventureaktiviteter
- opnår en begyndende undervisningserfaring indenfor fitnessaktiviteter
- får såvel teoretisk og praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære på både et alment og ikke mindst idrætsspecifikt plan (se afsnittet "Teori og fysisk træning")

**Undervisningens indhold**

I undervisningen vil der være fokus på den individuelle udvikling samt udvikling af fællesskabet i gruppen.

Derudover vil undervisningen indeholde:

- Fysisk træning
- Teknisk træning
- Kendskab til forskellige træningstyper inden for fitnessgenren, hvor både styrke og koordination vil være repræsenteret
- Kendskab til udendørs adventure aktiviteter, såsom MTB, klatreaktiteter, kajak, adventure race, orienteringsløb samt teambuilding øvelser
- Individuelle udfordringer
- Begyndende træning af andre samt undervisningssekvenser inden for gruppen

I undervisningen er der også fokus på træneruddannelse, primært i relation til fitness-træning. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn. Børnetræneruddannelsen er med udgangspunkt i DGIs efterskolemateriale omkring fitness-træning.

**Tildelt tid:**

Obligatorisk fag, 8 undervisningslektioner pr. uge.

## Atletik

**Formålet med undervisningen:**

At eleverne tilegner sig grundlæggende færdigheder inden for de traditionelle discipliner.

**Undervisningens indhold:**

Atletik afløser gymnastik i de varme perioder. Der arbejdes med personlige færdigheder i

- løb

- spring
- kast

Der kan aflægges prøver til atletikmærket.

**Tildelt tid:**

Obligatorisk fag, 2 undervisningslektioner pr. uge i udesæsonen.

# Gymnastik

**Formålet med undervisningen:**

I dette fag har vi en vision om at skabe et fællesskab, hvor eleverne mærker værdien i at være sammen som et helt elevhold. Vi har fokus på at skabe et trygt miljø med plads til "at fejle", hvor man kan have det sjovt, og få gode oplevelser sammen. Gymnastikken ser vi som en katalysator for at opleve noget nyt sammen, hvor en del af dette er at give noget af sig selv til fællesskabet og herigennem opleve den samhørighedsskabende effekt ved at alle bidrager.

Vi præsenterer eleverne for en vifte af gymnastikkens facetter. Eleverne får mulighed for at udvikle deres kropsbevidsthed og lære forskellige spring i redskaberne. Gymnastikkens rytmiske grundelementer inddrages i opvarmning og som delementer i vores træning frem mod en fælles opvisning i slutningen af skoleåret.

Vi har stort fokus på at møde eleverne, hvor de er og sammen skabe en gymnastikkultur, der gør det muligt for eleverne at imødekomme nye udfordringer - en gymnastikkultur, hvor der er plads til, at alle kan være med, med de forskellige forudsætninger man indgår i fællesskabet med.

Vi forventer, at man som elev har reflekteret over, hvordan man indgår i gymnastikken og er indstillet på at bidrage positivt til dette fællesskab.

**Undervisningens indhold:**

I starten af året deler vi elevflokket i to store hold, der senere samles i ét stort hold. Undervisningen vil ofte bestå af en fælles opstart i gruppen, med rytmisk grundgymnastik og leg og herefter workshops med spring, dans, akrobatik, parkour eller lignende.

Vi arbejder frem mod vores fælles gymnastikopvisning, hvor vi laver fællesserier, springserie, drenge-/pigeserie mm. Vi vil gerne vise eleverne, hvad det vil sige at være sammen om et fælles projekt, og hvad denne idræt kan give af gode oplevelser til fællesskabet. Vores gymnastikopvisning vises 7-9 gange om året, delvist her på skolen og som arrangementer ude af huset.

**Tildelt tid:**

Obligatorisk fag, 1,5 times undervisning pr. tredje uge indtil jul.

Herefter vil der være halve og hele undervisningsdage, hvor hele elevgruppen undervises i gymnastik, primært med henblik på gymnastikopvisningerne. Der vil i denne periode være større variation i hyppigheden og timetallet, idet vi planlægger efter opvisingssæsonen og de opvisninger, som vi går ind i.

Alle undervisningslektioner og opvisninger er obligatoriske.

# Valgfag

Fra og med skoleåret 2022-23 har vi ændret struktur og indhold for valgfag. Der vælges 1 valgfag for hver af følgende perioder: 07.08 – 18.11, 21.11 – 10.03 og 13.03 – 02.06.

## Basketball ude/inde

I basketball sættes der fokus på det tekniske kombineret med spilforståelse. Der arbejdes med teknikken i afleveringer samt de forsvars- og angrebsmæssige elementer i spillet. Timerne afsluttes med spil.

## Fodbold

Har du fødderne godt skruet på? Ved du, hvordan du skal sparke rigtigt til bolden? Og drømmer du om at lære de berømte finter, fif og tricks? - så skal du måske vælge fodbold som dit valgfag.

Hver time begynder med fodboldrelevant opvarmning med og uden bolde, småspil og lignende, og gennem undervisningen træner og udvikler du dine evner inden for...

- dribbling/finter
- sparke/aflevere
- tæmme
- tackle
- heade

Spiltræning indgår i hver lektion, og her lægger vi stor vægt på spil til 2 mål. Spil og sjov for alle på kunstgræsbanen.

## Guitar og klaver for begyndere og let øvede

Går du og drømmer om at lære, hvordan man spiller guitar og/eller klaver? Måske har du en speciel sang i tankerne, som du godt kunne tænke dig at spille? I valgfaget "Musik" finder vi nogle simple sange, som du skal øve dig på, men vi tager også fat på den grundlæggende teori omkring nodelæsning og akkorder, så du selv har mulighed for at gå i gang, når du senere på året hører en god sang, du vil lære. Imellem timerne skal du selvfølgelig huske at øve dig på egen hånd. Der er intet krav om niveau. Det eneste krav er, at du har lyst til at lære.

## Håndbold for begyndere

Et socialt og hyggeligt valgfag, som lærer dig at spille håndboldspillet i sin færdige form. Du vil blive præsenteret for træning i forskellige basale færdigheder indenfor såvel det tekniske og taktiske element.

Du vil lære om forsvar, angreb og kontra på en sjov og inspirerende måde, der vil give dig færdigheder og muligheder for at kunne deltage i det færdige spil. Såfremt det er muligt, vil valgholdet også få mulighed for at spille en rigtig kamp mod en anden efterskole.

## Idræt 360

Gennem korte forløb stifter du bekendtskab med anderledes og moderne idrætsgrene. I undervisningen får du mulighed for at udfordre dig selv og din fysiske træning i vores smukke natur. Hvis du er klar på en udfordring og på at give den gas, er idræt 360 helt sikkert noget for dig. Faget introducerer dig til en bred vifte af forskellige typer udendørs træning/aktiviteter, fx kajak, træklatrung, trailløb, vinterbadning, adventurerace, orienteringsløb, mountainbike, teambuilding, tons og tummel og duatlon.

## JumpOff

Uanset om du aldrig har prøvet at lave en salto, eller trampolinen allerede er din bedste ven, har du mulighed for at udvikle dine skills i dette valgfag.

Vi fordyber os i springgymnastikken med fokus på banespring, trampolin, parkour og akrobatik. Du skal være indstillet på at arbejde seriøst og fokuseret med at udvikle din teknik uanset hvilket niveau, du starter på. Vi arbejder med udgangspunkt i det du kan og opbygger trygge teknikstationer, der støtter din udvikling derfra.

Træningen vil primært foregå i vores egne springredskaber, men vi skal også en tur på besøg i et springcenter med stortrampoliner og løsskumsgrave, og når vejret tillader det, trækker vi parkourtræningen med udenfor.

Melder du dig til JumpOff, har du følgende mål:

- et personligt mål om at udvikle dine tekniske færdigheder
- et fælles mål om at udvikle et fedt indslag til vores gymnastikopvisning

## Kreahjørnet

For dig, der kan lide at være kreativ og synes, det kunne været rart med et anderledes valgfag midt i al idrætten og det boglige!

Vi arbejder med mange forskellige materialer – og der er altid plads til nye ideer!

Eksempler på, hvad vi kan finde på at lave: tegne, male, lave figurer og smykker med perler, dekorere collager og bullet journals/mindebøger med bl.a. mønstret papir, arbejde med genbrugsmaterialer (up-cyckling) osv.

Du behøver ikke være god til det – du skal blot have lyst til at arbejde kreativt på en ny måde!

## Outdoor

Outdoor på Hellebjerg giver dig mulighed for et hav af oplevelser og aktiviteter i naturen. Vi tager på korte og længere vandreture i og omkring Juelsminde. Her lærer du at færdes i naturen, og du lærer også at orientere dig med kort og kompas. Du får mulighed for overnatning i det fri og at opleve lejrliv, herunder madlavning over åben ild. Du får også mulighed for at prøve grænser af i form af vinterbadning og kajakaktiviteter.

Faget kræver ingen forudsætning, men lysten til at være i det fri og prøve kræfter med naturen er vigtig og afgørende for dit valg af dette fag.

Opsummering af indhold:

- Vandreture i naturen
- Overnatning og lejrliv
- Mad over bål og på trangia
- Træklatrung
- Kajaksejlds
- Vinterbadning

## Racketsport

I racketsport tager vi udgangspunkt i glæden ved ketsjersport. Vi skal prøve kræfter med både klassiske typer for ketsjersport og nyere discipliner. Der vil være tid til at fordybe sig i de forskellige discipliner, og der vil være fokus på teknik, taktik, sjove turneringer og konkurrencer. Undervisningen vil både foregå inde og ude. Vi kommer bl.a. til at benytte skolens nye padelbaner.

Hvad kan undervisningen eksempelvis bestå af?

- Bordtennis
- Badminton
- Padel
- Squash
- Badminton
- Tennis / skumtennis
- Andre nye ketsjerspil

## Rytmask gymnastik

Rytmask gymnastik er for dig der:

- kan lide at bevæge dig til musik
- har lyst til at udvikle din kropsbevidsthed
- har lyst til forskellige former for bevægelse

I undervisningen bliver du præsenteret for alsidig rytmask gymnastik og små rytmiske sekvenser/dans.

## Vild med bold

Er du også vild med bold, og har bolden også altid været en af dine bedste legekammerater? Så skal du deltage i valgfaget VILD MED BOLD.

I VILD MED BOLD dyrker vi boldspillet. Vi udfordrer os selv og hinanden med både klassiske typer af boldspil såvel som de mere utraditionelle. Vi vil prøve kræfter med forskellige boldtyper, forskellige arenaer og forskellige varianter af spiltyper.

Hvad kan undervisningen eksempelvis bestå af?

- Amerikansk fodbold
- Flagfootball
- Floorball
- Cricket
- Petanque
- Ultimate
- Bowling
- Goalball
- Prellball
- Kørestolsrugby
- Futsall
- Fodboldgolf
- Diskgolf
- Høvdingebold



## Vild med volley

Volley er det perfekte efterskole-boldspil. Det sociale og fællesskabsfølelsen er en central del af spillet, og kan du grundlæggende lide at lege med en bold, opnår du hurtigt færdigheder, der gør volley til et virkeligt fedt spil.

I faget "vild med volley" spilles der både **beachvolley** og **indendørs volley**. Der arbejdes med grundlæggende teknik og taktik. I både beachvolley og indendørs volley får du mulighed for at deltage i et stævne eller spille kampe mod andre skoler. Det kræver ikke, at du har spillet før, kun at du har lyst til at udvikle dine volleyfærdigheder sammen med de andre på holdet.

## Yoga samt mindfulness, afspænding og massage

Til dig, der har lyst til at bruge tiden på ro, øvelser og et rum uden snak.

### Yoga

Der vil blive lavet øvelser med udgangspunkt i balance, bevægelighed, stabilitet og smidighed. Sværhedsgraden er tilpasset, så ALLE kan være med. I afslutningen af hver lektion vil der være en kort afslapningsseance, så medbring et tæppe.

### Mindfulness, afspænding og massage

Afspænding, ro og berøring har fundamental betydning for vores helbred og kan styrke vores mentale og fysiske sundhed og være med til at forebygge stress. Lær at finde dine åndehuller, at være fuldt til stede i nuet, at lave afspændingsøvelser, at give og få massage og bruge naturen til at give dig ro og fornyet energi.