



TEAM SPIRIT SIDEN 1958

Indholdsplan

2023-2024

Forord

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 tidssvarende og veludbygget skole med veludstyrede fælles-/faglokaler og idrætsfaciliteter der kan leve op til fremtidens udfordringer.

Indholdsfortegnelse

SKOLENS GRUNDLAG	5
Formål	5
Vision – hvad vi vil opnå	5
Mission – hvorfor gør vi det.....	5
Skolens værdigrundlag	5
Visionspyramide (læsevejledning)	5
Identitet – hvem er vi?	6
Værdier – Hvad er vigtigt for os?	7
Overbevisninger – hvad tror vi på?	7
TRE LÆRINGSRUM	8
Dagsstruktur	8
Trivsel.....	9
Mentorlærerordning	9
Trivselsudvalg	9
Skole-hjem-samarbejdet.....	10
Regler	10
Undervisning.....	11
Idrætsfag.....	11
21st Century Skills.....	11
Projekt baseret læring eller faglig fordybelse.....	12
Evalueringsformer	13

Kursusfag	14
Valgfag	14
Livsoplysning.....	14
Andagt og sang.....	14
Rotationsfag	14
Pædagogisk tilrettelagt samvær	15
Øvrigt samvær	15
Køkkentjans indholdsplan:.....	15
INDHOLDSBESKRIVELSER.....	16
Årsaktiviteter	16
Årsplanen og ferier	16
Weekender	16
Pædagogisk tilrettelagt samvær	16
Ugentlig og daglig rengøring	16
Studietime.....	17
Introduktionsdagene	17
Introlejr	17
Efterskolernes Dag.....	17
Efterårsfest	18
Julemåneden.....	18
Julemarked	18
Fællesskabsdage	18
Afslutningsdagene	18
Undervisning.....	19
Adventure/fitness – profilfag	19
Fodbold – profilfag.....	20
Golf – profilfag.....	20
Håndbold – profilfag.....	21
Fællesgymnastik.....	22
Dansk.....	23
Engelsk	24
Matematik.....	25
Projektklasse.....	26
Kursusfag	27
Valgfag	33

Vejledning	36
Teknologiforståelse	37
Emneuger-/dage	37
Linjefagsdage	37
Gymnastikdage	37
Skolerejse - skitur	38
Linjefagsture	38
Brobygning - praktik - tværfaglig skriftlig opgave	38
Karrierelæringsuge	38
IBO.....	39
Eleverne	39
Skolens elevgruppe.....	39
Optagelsesprocedure	39
Optagelse af bogligt resurssvage elever	39
Inklusion.....	39

SKOLENS GRUNDLAG

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. Vores hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Vision – hvad vi vil opnå

Et efterskoleår hvor vi

- udvikler og danner unge mennesker gennem idræt, læring, og fællesskab
- fremmer et menneskesyn, hvor vi tror på at det gode findes i alle, og at alle mennesker er værdifulde.
- inspirerer og motiverer til et idrætssyn, der leder mod livslang idrætsdeltagelse og sundhed i et bredt perspektiv
- tilskynder eleverne til nysgerrighed på verden, demokratisk dannelse og et aktivt forenings- og fritidsliv

Mission – hvorfor gør vi det

Vi udvikler hele mennesker.

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.

(kilde: skolens vedtægt)

Visionspyramide (læsevejledning)

Hellebjerg tog i 2020 beslutning om, at tilegnelse af 21. årh. kompetencer skal have en tydelig indvirkning på elevernes læring på skolen.

For at skabe gode betingelser for elevernes læring i skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelser, ønskede vi desuden en omstilling fra 10. klasse med FP10 til 10. årgang med anderledes evalueringsformer.

Hellebjerg som en 10. årgangsskole er godt forberedt og ændringen finder sted med start i august 2023.

Det betyder, at indholdsplanen for alle undervisningsfag skal revideres, da det fremadrettet er efterskolernes hovedsigte alene, som er formelt styrende for skolens pædagogiske virke.



For at styre en langstrakt og alsidig proces med beskrivelse af skolens vision og mission og helt ned til opmærksomhed på vores nødvendige nye vaner i dagligdagen har vi valgt at bruge en visionspyramide. Modellen sikrer, at vi kan beskrive mange forskellige lag i vores skolepraksis og bevare lagenes indbyrdes afhængigheder. Tillige kan vi efterfølgende og løbende evaluere og dermed fremme at vi lever op til skolens vision.

Nærværende indholdsplan vil på overordnet plan beskrive skolens 'hvorfor' og 'hvordan' og vil omtale pyramidens syv øverste trin: fra toppen til og med 1 årsplanen, som beskriver mål og indhold for henholdsvis undervisning, pædagogiske tiltæltet samvær og øvrigt samvær.

Nedenfor beskriver vi - i kort form - hvem vi er, hvad der er vigtigt for os og hvilke overbevisninger vi er præget af. I næste hovedafsnit omtales skolens struktur med udgangspunkt i tre forskellige læringsrum. I sidste hovedafsnit, Indholdsbeskrivelser, beskriver vi de enkelte aktiviteter og samværsformer: årets gang, indholdet af undervisningen i de enkelte fag, anderledes undervisningsdage, lejrskoleophold, vejledningsindsatsen mv.

Identitet – hvem er vi?

Vi er en skole, hvor vi arbejder på at udvikle unge til at være initiativrige, selvstændige og ansvarsbevidste, og som møder verden og andre mennesker med tolerance og respekt.

- Vi har et kristent livssyn, som danner grundlag for måden, vi alle møder hinanden på.
- Vi ser livet og hinanden som en gave og et ansvar
- Vi er en skole, der sætter eleverne i fokus og skaber muligheder for udvikling af sociale - og personlige kompetencer
- Hellebjerg er startet af KFUM Idræt og arbejder på den Danske folkekirkes grundlag
- Vi er Danmarks ældste idrætsefterskole, og bruger idrætten som afsæt i skolens dagligdag og virke.
- Vi er en skole som vægter idræt og kropslig dannelse gennem personlig dygtiggørelse, alsidigt idrætskendskab og fællesskab gennem idræt
- Vi vægter kvalitet og faglighed
- Vi er en skole, der tilbyder en 10. årgang, som arbejder aktivt med de 21. årh. kompetencer (kommunikation, kreativitet, kritisk tænkning, kollaboration)
- Vi er en skole, der vægter evaluering og feedback højt og bruger det aktivt i al undervisning
- Vi er en skole, der lægger vægt på at forberede eleverne bedst muligt til det videre uddannelsessystem
- Vi ønsker bevidsthed om - og indsats i forhold til - bæredygtighed blandt elever og medarbejdere
- Skolen sigter mod en klar kostpolitik og ønsker derigennem at bevidstgøre eleverne om sund og bæredygtig levevis.
- Vi er en skole der ønsker at tiltrække, fastholde og udvikle kompetente og engagerede medarbejdere
- Vi er en skole med gode idrætsfaciliteter, der understøtter undervisningen og fritidslivet
- Vi er en skole, der bor tæt på naturen og i skønne omgivelser, som vi udnytter og nyder godt af

Vi tror på, at ovenstående er muligt og har gode betingelser i et forpligtende fællesskab, hvor vi er fordomsfrie, rummelige og inkluderende.

Værdier – Hvad er vigtigt for os?

- Fællesskab
- Glæde
- Tillid
- Ansvar
- Engagement

Overbevisninger – hvad tror vi på?

- Alle unge gerne vil lykkes
- Alle udvikles ved at turde eksperimentere og fejle
- Alle mennesker gør deres bedste, ud fra de forudsætninger, de har
- Vi ser livet og hinanden som en gave og et ansvar
- Autentiske og virkelighedsnær tilgang bidrager engagement og øger videns anvendelighed
- At trivsel går forud for læring
- Nysgerrighed på sig selv, andre og det fælles tredje leder til læring og personlig udvikling
- Idræt er et mål i sig selv og et middel til personlig udvikling, sundhed og styrker det relationelle aspekt (afhængigheden af fællesskabet)
- Professionelle læringsfællesskaber skaber bedre betingelser for lærernes og elevernes læring
- Forældresamarbejde

TRE LÆRINGSRUM

På Hellebjerg udfolder den pædagogiske praksis sig i tre forskellige læringsrum: undervisning, pædagogisk tilrettelagt samvær og øvrigt samvær. Det er umuligt at lave en fuldstændig og udtømmende beskrivelse af disse læringsrum – ligesom de i nogen udstrækning overlapper hinanden. Hovedsigtet og det 21. årh. kompetencer kan desuden tilegnes og udvikles i alle tre læringsrum. Indledningsvis giver det mening at gengive hverdagens organisering.

Dagsstruktur

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

07	07:10 - 07:50 Morgenmad		07:10 - 07:50 Morgenmad		07:10 - 07:50 Morgenmad
08	08:00 - 09:20 Linje A	08:00 - 09:20 UV B + PBL	08:00 - 09:20 Mødetid	08:00 - 09:20 Linje B	08:50 - 09:20 UV A + PBL
09			08:40 - 09:20 Morgenmad		08:00 - 09:20 Mødetid
10	09:45 - Andagt	09:45 - Oplysning	09:45 - Andagt	09:45 - Sang	09:45 - Andagt
11	10:10 - 11:30 UV A + PBL	10:10 - 11:30 UV B + PBL	10:00 - 11:30 Mentor/boggruppe og ringering (Irhøjeboamtale)	10:10 - 11:30 UV A + PBL	10:10 - 11:30 UV B + PBL
12	11:35 - 12:30 Middag	11:35 - 12:30 Middag	11:35 - 12:30 Middag	11:35 - 12:30 Middag	11:35 - 12:30 Middag/Rengering
13	12:35 - Oplysning	12:35 - 13:15 Livsoptøsning	12:35 - Oplysning	12:35 - Oplysning	12:35 - Rengering/økt.
14	13:00 - 14:20 Linje B	13:00 - 14:20 UV A + PBL	13:00 - 14:20 Linje A	13:00 - 14:20 UV B + PBL	13:00 - 14:20 Kursusfag
15	14:40 - 16:00 Rotation (flere f)	14:40 - 16:00 UV A + PBL	14:40 - 16:00 Rotation (flere f)	14:40 - 16:00 UV B + PBL	14:40 - 16:00 Linje A
16		16:10-17:10: Valgfag		16:10-17:10: Valgfag	
17	17:20-18:10: Aftensmad	17:20-18:10: Aftensmad	17:20-18:10: Aftensmad	17:20-18:10: Aftensmad	17:20-18:10: Aftensmad
18	18:15-19:00: Studietid og lektiecafe	18:15-19:00: Studietid og lektiecafe	18:15-19:00: Studietid og lektiecafe	18:15-19:00: Studietid og lektiecafe	18:15-19:00: Studietid og lektiecafe
19	19:00 - Samling	19:00 - Samling	19:00 - Samling	19:00 - Samling	19:00 - Samling
20					
21					
22	21:30 - Rengering	21:30 - Rengering	21:30 - Rengering	21:30 - Rengering	21:30 - Rengering
	21:45 - 22:30 Hustid	21:45 - 22:30 Hustid	21:45 - 22:30 Hustid	21:45 - 22:30 Hustid	21:45 - 22:30 Hustid
	22:30 - God nat	22:30 - God nat	22:30 - God nat	22:30 - God nat	22:30 - God nat

Der er i vores dagsprogram – udover undervisningen – lejlighed til aktiviteter og samvær. Eksempelvis formiddag, eftermiddag og aften, hvor eleverne kan være sammen og bruge de mange større eller mindre fællesområder og idrætsfaciliteter hhv. ude og inde. Endelig vil der være arrangementer, som enten skolen eller eleverne selv planlægger. 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.

Trivsel

På Hellebjerg vægtes trivsel meget højt. Vi tror på trivsel som en forudsætning for læring og udvikling hos både elever og ansatte. I al aktivitet og undervisning er der fokus på trivsel og vores fritidsrammer har til formål at understøtte et godt fritidsliv med trivsel og fællesskab. Mentorlærerne afholder jævnligt individuelle trivselssamtaler med mentor-eleverne.

Mentorlærerordning

Mentorlærerordningen er en bærende del af hele elevens ophold på Hellebjerg. Mentorlæreren er elevens kontaktperson gennem hele efterskoleåret. Mentorlærerens arbejde med eleven består i sammen med eleven at arbejde med elevens trivsel og udvikling, og hjælpe eleven med at opbygge og finde ind i trygge fællesskaber. Mentorlæreren er tovholder på elevens faglige, personlige og sociale udvikling, og forældrenes kontaktperson på efterskolen. Det er mentorlæreren der afholder skolehjemsamtaler med eleven for forældrene, ligesom det også er mentorlæreren der er elevens vejleder i forbindelse karriere-læringsugen.

Trivselsudvalg

Skolens trivselsudvalg har til formål at støtte og sparre med mentorlærerne, i arbejdet med elevernes individuelle trivsel og elevholdets trivsel generelt.

Trivselsudvalget består af en trivselskoordinator samt 4 lærere.

Trivselskoordinatoren kontaktes af mentorlæreren når denne har brug for hjælp/støtte, og koordinator fordeler eleverne til trivselsudvalgets lærere.

På de koordinerende møder drøftes ligeledes elevholdets generelle trivsel, og eventuelle anbefalinger og tiltag præsenteres på lærermødet.

Trivselsudvalgets opgaver i øvrigt:

- Obs-elever placeres i forbindelse med værelsesskift
- Indhold til familieaftner
- Ideer til trivselsfremmende aktiviteter på mentormøder
- Sparring med ledelse i forhold til elevsager
- Samtaleark, idebank med forslag til den gode dialog/samtale, køreplan for samtaler mv.

Trivselsudvalget og lærere kan altid kontakte ledelsen for sparring, støtte og evt. deltagelse i samtaler med elever og/eller forældre.

Hvis skolen skønner at en elev har behov for ekstern professionel hjælp, er skolen i dialog med forældrene og relevante samarbejdspartnere.

Skole-hjem-samarbejdet

Forældre er vigtige aktører i elevens efterskoleophold. Det er vigtigt at eleven mærker forældrenes interesse, og det er vigtigt at vi som skole inviterer forældrene til et samarbejde, selv om det ofte bare handler om, at de skal følge med på sidelinjen.

Forældrene orienteres om skole-hjem-samarbejdet på "Nye elevers dag" forud for skolestart og på et kortere forældremøde på ankomstdagen. Forældrene inviteres til familieaftener og en forældredag, hvor der er forskellige arrangementer som afspejler efterskolens liv og hverdag. I november og februar tilbydes forældrene en skole-hjem-samtale sammen med elevens mentorlærer. Skolen indkalder forældre til møde på skolen som en del af en pædagogisk praksis/tilgang.

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

Forældrene orienteres om skolens liv og årets gang i månedlige informationsbreve fra forstanderen.

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, som nævnt ovenfor, samarbejdet med forældrene som vigtig i den proces.

Undervisning

Elever møder formel undervisning indenfor flere fagområder. Al undervisning er obligatorisk, men indenfor bestemte faggrupper er det valgmuligheder – enten for hele året eller for en given periode.

Målorienteret undervisning handler for os ikke blot om optimering af elevernes læringsudbytte målt på faglige præstationer. Det handler også om relationen mellem lærer og elever, og om elevernes valg af læringsstrategier, motivation, gåpåmod og vedholdenhed. Den formelle indholdsplan med mål, indhold og omfang i det konkrete fagudbud beskrives senere.

Idrætsfag

Skolens idrætslige profilfag, linjefagene er golf, adventure/fitness, håndbold og fodbold. Eleverne er kønsopdelte i holdidrætterne (fodbold og håndbold), adventure & fitness er kun for piger og i golf er elevernes blandet.

Alle elever har gymnastik. Udover at være god motorisk træning for eleverne, så har fællesgymnastik også et væsentligt legende og fællesskabsskabende element. Eleverne laver 5-8 opvisninger i løbet af foråret.

21st Century Skills

Omlægningen til 10. årgang medfører større fokus på hvilke kompetencer og attituder, et barn, ung og voksen skal tilegne sig for at kunne navigere på en kompetent måde i en verden i forandring. Vi ønsker at eleverne møder, lære og øve sig i at mestre disse kompetencer. Eksempler på kompetencerne er

- at kunne være uden for sin komfortzone. Hvordan håndterer elever at deltage i en idræt uden forudsætninger (fx MTB-træning på svære spor), eller arbejdsopgaver, som de absolut ikke havde nogen erfaring med – PR, budget m.v.
- at turde eksperimentere, turde fejle, lære af sine fejl og komme videre. Man kan ikke blive bedre til at spille håndbold, musik m.v. eller lære og afprøve ny viden uden at lave fejl.
- evnen og viljen til samarbejde, hvilket i praksis blev trænet i masser af idrætsaktiviteter, klasseundervisning, den frie tid, bo- og mentorgrupper m.v.
- kommunikation – herunder specielt det at kunne målrette sin kommunikation mod forskellige målgrupper. Hvis man vil have sponsorer til at støtte sit projekt, fungerer det ikke, at man 'kun' mestrer sproget fra gaden.
- kreativitet og innovation kræver, at de er i stand til at kunne få idéer, designe deres idéer og formidle deres idéer til andre, og ikke mindst at de kan videreudvikle idéerne, så idéen forbedres og udvikles i processen.
- kritisk tænkning og problemløsning er en kompetence, der handler om, at eleverne skal kunne gennemføre opgaver, som de ikke kender svaret på, og at de skal kunne komme med forslag på løsninger til problemer fra den virkelige verden. Desuden skal de kunne reflektere over både deres proces og resultat.

Fagfolk sammenfatter sommertider kompetencerne som de fire k'er: **kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet.**

Udover de fire alment kendte kompetencer omtaler vi på Hellebjerg ofte idræt som et femte K, da vi søger at kvalificere elevernes **kropslige dannelse.**

Alle klasser har året igennem en ugentlig time hvor lærerteamet omkring klassen målrettet præsenterer eleverne for et eller elementer af disse kompetencer.

Projekt baseret læring eller faglig fordybelse

Som et naturligt led i skolens udvikling, springer vi ud i det 21. århundrede kompetencer i skoleåret 2023-24. Hellebjerg Idrætsefterskole går væk fra folkeskolens prøver, og disse erstattes med andre evalueringsformer.

Den normale 'boglige' undervisning, som hidtil har ført vores elever op til FP10 prøverne – bliver nu rammesat indenfor to *studieretninger*, som igennem strukturerede feedback forløb skal klæde eleverne på indenfor enten en faglig fordybelsesramme eller en projektorienteret ramme.

Faglig fordybelse

Ligesom i folkeskolens 10. klasse undervises eleverne i fagene dansk, engelsk og matematik. Vi ønsker at skabe en ramme for både faglig fordybelse og kendskab til et fag faglige snitflader til andre vidensområder. Vi arbejder således med 3 – 4 tværfaglige forløb. Hvert forløb varer ca. 3 uger og inddrager relevante fag undervejs i forløbene. Derved belyses vores emner fra forskellige faglige vinkler, og eleverne får skabt en større viden, da fagene har mulighed for at arbejde tværfagligt.

Der arbejdes med et fokus på fagfaglig dannelse og personlig læring, hvor undervisningen tilrettelægges af både fag- og klasseteams. Den dialogiske læring er åben og uformel, hvor der samtidig er plads til arbejde et individuelt fokus indenfor den givne ramme.

Vi arbejder ud fra en videns baseret kontekst, hvor vi starter med at bygge ny viden op omkring emnet. Undervejs udfordrer vi elevernes faglige færdigheder – både på et personligt niveau, men også i en gruppemæssigt sammenhæng. Vi ønsker dermed at skabe maksimal motivation for elevens lyst til at ansvar for sin egen læring.

Forløbene køres primært indenfor en normal klasseramme, men vi kan også vælge at lave holddannelse på tværs af klasserne. Dette kan være med til at skabe nye perspektiver på emnet, og eleverne får samtidig mulighed for at skabe nye relationer på tværs af klasserne.

Projekt-klasse

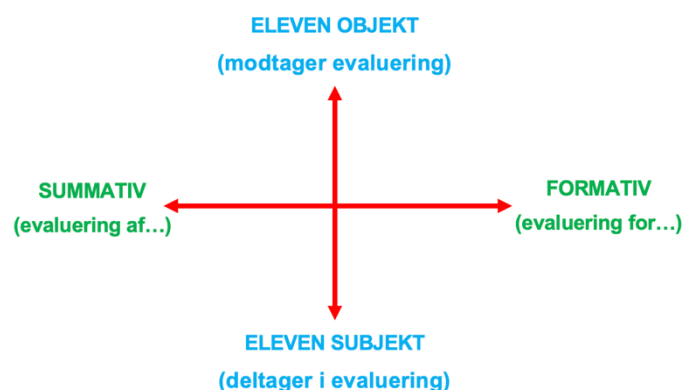
Projektklassen arbejder efter principperne i projektbaseret læring (PBL). Arbejdsformen trækker på de fagligheder, som eleven har med fra grundskolen – bare på en ny, autentisk og meningsfuld måde.

Hvert projekt igangsættes med et projektspørgsmål, som sætter rammen om projektet. Til projektet hører en opdragsgiver, som kommer fra den "virkelige" verden. Opdragsgiver ønsker at projektklassen kommer med løsningsforslag på en konkret problemstilling. 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 skarper til.

Projektklassen arbejder blandt andet ud fra MiLifes Roadmap for projektbaseret læring. Der arbejdes projektorienteret i 4-5 forløb fordelt over hele skoleåret. Desuden indeholder skoleåret enkelte perioder med undervisning i fagene dansk, engelsk og matematik. Projektklassen har syv ugentlige projektmoduler (14 lektioner). I projekterne kan der indgå samarbejde med ungdomsuddannelser og projektklasserne arbejder ligeledes med erhvervsrettede projekter, hvor lokale virksomheder inddrages i projektarbejdet. Samarbejdet kan bla. omhandle udvikling og design af nye produkter med fokus på bæredygtighed og genbrug.

Evalueringsformer

Evalueringskrydset er udgangspunktet for evaluering på Hellebjerg. Evalueringskrydset dækker over evalueringens funktion og relation – altså om eleverne evalueres af eller for læring samt om eleven modtager evaluering eller selv deltager i evalueringen.



I hver kvadrant findes flere evalueringspraksisser, som hver har deres styrker og svagheder. At vi på Hellebjerg vælger en 'prøvefri' 10. årgang betyder ikke, at vi ikke vil benytte summative evalueringsformer. Vi ønsker i stedet at komme omkring i hele evalueringskrydset og derved anvende et meget bredt udvalg af evalueringsformer. De forskellige praksisser vælges så det giver mest mening på et givent sted i et læringsforløb.

Evalueringen på studieretningen Faglig Fordybelse planlægges efter en lokalt sammensat undervisningsmodel. Ved start af forløb gives feedup, som dels beskriver den kommende opgaves formål, krav og kriterier, dels udpeger forventede tegn på læring. Det er også i feed up at den indbyrdes vægtning af de fire K'er det kommende forløb besluttes.

Når eleverne er i proces, giver enten andre elever eller læreren feedback på elevens måde at håndtere den stillede opgave. Feedback gives i forhold til de kriterier og krav som blev aftalt i feedup og det er vigtigt at feedback- og evalueringssøvelser giver mening og bidrager til forløbet – altså at have øje for mestringen i processen. Både lærere og elev skal kunne justere i tilgange og læringsstrategier i undervisningen.

En afsluttende evaluering skal kaste lys over selve undervisningen, elevens selvevaluering og lærernes evaluering af elevens indfrielse af opstillede mål. Ved afslutningen af forløbet gives desuden feedforward - en metarefleksion som har et fremadrettet fokus. Hvilken viden og læring kan eleven bruge i lignende opgaver og derved ved kvalificere kommende feedups.

Evalueringen i projektklasserne tager udgangspunkt i de syv projektkompetencer:

Samarbejde	Nysgerrighed	Kreativitet	Handlekraft
Tro på egen formåen	Kritisk tænkning	Kommunikation	

Til hver kompetence findes underliggende læringsmål, som eleverne præsenteres for i starten af skoleåret. Eleverne præsenteres derudover for teori, samt redskaber, som kan bruges til at forbedre de enkelte kompetencer – fx en platform til udvikling af kreative kompetencer. Evalueringen i projektklassen foregår både formativt og summativt. I hvert projektforsløb er der fokus på flere af de syv kompetencer, men ikke alle, og ud fra læringsmålene fastsætter eleverne egne mål til hver projektkompetence. Disse mål evalueres løbende, både elev til elev i den enkelte projektgruppe, og ligeledes mellem lærervejleder og elev. Igennem de enkelte projektperioder modtager grupperne løbende vejledning, både i forhold til den faglige proces og i forhold til gruppens samarbejde og dynamik. Eleverne er tilknyttet en fast lærervejleder som har individuelle evalueringssamtaler med eleven flere gange om året. Her evalueres på de syv projektkompetencer, og både elev og lærer vurderer elevens standpunkt. Herfra fastsættes mål og udviklingspunkter til den kommende periode, så eleverne igennem hele året kan se, hvordan de udvikler sig.

Kursusfag

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

Elever vælger fag inden skolestart for alle fem perioder.

Valgfag

Der vælges 3 valgfag for hver af følgende perioder: 07.08 – 18.11, 21.11 – 10.03 og 13.03 – 02.06.

Livsoplysning

En gang om ugen samles eleverne som udgangspunkt i skolens fællessal til Livsoplysning. Der er afsat 40 minutter, og der indledes altid med 1-2 højskolesange. Livsoplysning 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. Det er skolens 6 klasseteams, samt ledelsen der på skift præsenterer indholdet og afvikler aktiviteterne efter et årshjul udarbejdet af Livsoplysningsudvalget.

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.

Andagt og sang

Formiddagsandagt: mandag, onsdag og fredag samles eleverne i fællessalen til formiddagsandagt. Formålet med andagterne er at præsentere eleverne for forskellige emner, temaer musik eller tekststykker der alle tager udgangspunkt i, eller på anden måde kan knyttes til Kristendommen. Udover at inspirere eleverne til refleksion over emner som kærlighed, håb, tvivl og tro, fællesskab, tilgivelse, ansvar, glæde, liv og død samt at præsentere eleverne for værdier og livsanskuelser som har sit udgangspunkt i den danske kristne tradition. Andagten kan afsluttes med at læreren læser en bøn, et digt eller spiller et stykke musik.

Formiddagssang: Om torsdagen samles eleverne til formiddagssang. Her synges der 2-3 sange eller salmer. Sangenes ledsages af en fortælling om sangens/salmens forfatter samt om dennes baggrund for at have skrevet sangen.

Rotationsfag

To skemapositioner i ugeskemaet ændrer indhold i løbet af året. Særligt i starten af året bruges rotationsfag til oplæg og foredrag for alle skolens elever. I perioder med mange fodbold-/håndbold- og golfkampe giver rotationsfaget mulighed for udekampe uden aflysning af den øvrige undervisning. Endeligt giver rotationsfag Faglig Fordybelse og Projektklasserne en række dobbeltlektioner som kan anvendes til ekskursioner mv.

Pædagogisk tilrettelagt samvær

Herved forstås planlagte, målrettede og fremadskridende aktiviteter.

Eksempler på pædagogisk tilrettelagt samvær

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

Skolen og lærerne er ansvarlige både for undervisning og for det pædagogisk tilrettelagte 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*.

Øvrigt samvær

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
- Håndelag i køkkenet og gode køkken- og madoplevelser sammen med andre, bl.a. viden om og erfaring med at smage mad til
- 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

Fælles fredag

Hver fredag slutter vi ugen af fælles ved en samling i fællessalen. Her synges typisk et par sange og ugen rundes af, med et tilbageblik på ugen der gik, og et par ord om ugen der kommer.

Én fredag om måneden er der fælles fredag. Her udvides tiden sådan, at der er en halv time hvor eleverne og 4 lærere samles til fællesskabsaktiviteter, såsom folkedans, gamle lege, speeddating, fællesmassage m.m.

INDHOLDSBESKRIVELSER

Som uddybning af den tidligere overordnede omtale af skolens hensigt vil der i dette hovedafsnit være en omtale af de enkelte aktiviteter og samværsformer: årets gang, indholdet af undervisningen i de enkelte fag, anderledes undervisningsdage, lejrskoleophold, vejledningsindsatsen mv.

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. Sidste skoledag inden juleferien er 19/12 og starter 7/1. I uge 7 holder vi vinterferie. Sommerferien begynder efter translokationen sidste fredag i juni.

Almindelige uger

Ud af skoleårets 42 uger afvikles hovedparten med et almindelige skema. 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.

Pædagogisk tilrettelagt samvær

Ugentlig og daglig rengøring

Eleverne skal dagligt holde orden på deres værelser. Der er et dagligt tjek heraf. Tirsdag er der hovedrengøring på værelser og boafsnit. Som afslutning på ugen er der om fredagen fredagsrengøring.

Bolæreren 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.

Studietime

Der er dagligt studietime ml. 18.00-19.00, 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. Efter studietimen tilbydes også lektiecafé, hvor en lærer er til stede og hjælper eleverne med deres lektie.

Introduktionsdagene

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

Introlejr

Efter tre uger laver vi camp på skolen, hvor eleverne bor i telte og selv tilberede mad, for at lære hinanden at kende i en anden sammenhæng end den daglige undervisning. Aktiviteter i disse dage er bl.a. cykel- og gåture rundt på Juelsmindehalvøen og forskellige teambuildingsøvelser. Mentorgrupperne og deres lærere planlægger forløbet - lige fra planlægning af cykelrute, over aktiviteter til måltider.

Efterskolernes Dag

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 aktiviteter med deres linjefag.

Efterårsfest

Vi ønsker at præsentere eleverne for en sjov og indholdsrig fest. Normalt spiser elever i hold i spisesalen, men denne aften samler vi elever til fællesspisning. Eleverne skal forberede udklædning efter det valgte tema, men også være med til at klargøre festlokalet.

Julemåneden

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 fællesskabsdag i løbet af december måned. Den sidste dag inden juleferien afslutter vi i kirken med en gudstjeneste.

Julemarked

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. Aktiviteterne er en blanding af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær.

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.

Fællesskabsdage

Tre gange i løbet af året bryder vi skemaet op og giver eleverne en særlig oplevelse, som styrker elevholdets fællesskab. Indholdet planlægges op til dagen og har tidligere været 24 timers challenge, vandretur ved havet, fælles aktiviteter – og kan sommetider blive præsenteret som en overraskelse for eleverne. Aktiviteterne er en blanding af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær.

Afslutningsdagene

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

Undervisning

Faglig Fordybelse

Danske	6	lektioner
Matematik	4	lektioner
Engelsk	4	lektioner
Øvrige kurser	4	lektioner
Livsoplysning	1	lektion
Gymnastik (gn.snit)	1	lektion
Rotationsfag	4	lektioner
Idrætslinje	8	lektioner
I alt	32	lektioner

NB: lektion = 40 min

Projektklasse

Projektfag	14	lektioner
Livsoplysning	1	lektion
Gymnastik (gn.snit)	1	lektion
Rotationsfag	4	lektioner
Idrætslinje	8	lektioner
I alt	32	lektioner

Adventure/fitness – profilfag

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 samt eventuelt for yderligere træner- og lederuddannelse efter endt ophold
- 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.

Fodbold – profilfag

Formålet med fodboldundervisningen:

Formålet med fodboldundervisningen er, at eleverne:

- Forbedrer tekniske, taktiske, fysiske og mentale færdigheder i relation til spillet
- Opnår begyndende undervisningserfaring
- Fortsat viser lyst og interesse for spillet samt eventuelt for yderligere træner- og lederuddannelse efter endt ophold
- Opnår praktisk kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære gennem et ugentligt fysisk træningsmodul

Træningens opbygning og indhold:

Fodboldtræningen indeholder tekniske, taktiske, fysiske og mentale elementer med særlig vægt på det funktionelle princip. Eleverne udvikles såvel på det individuelle plan som det kollektive plan. Fællesskabet på hele linjen vægtes højt, samtidig med at træningen/undervisningen tilgodeser de forskellige fodboldmæssige niveauer, som er repræsenteret i elevgruppen på linjen.

Træningen/undervisning er tildelt med 4 undervisningsgange á 80 minutters varighed, hvoraf 3 af dem er fodboldtræning på banen, mens 1 lektion har specifik fokus på fysisk træning.

En typisk fodboldtræning på banen vil indeholde elementer af teknisk træning, spilintelligens træning og taktisk træning, mens den fysiske træning kan bestå af diverse løb og styrketræning samt teoretisk undervisning i anatomi, fysiologi og træningslære.

Ligeledes deltager vi 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 børnetrænere. Et væsentligt omdrejningspunkt er Hellebjerg Camp, hvor eleverne underviser/træner børn.

Tildelt tid:

Obligatorisk fag, 8 undervisningslektioner pr. uge.

Golf – profilfag

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 skolars 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.

Håndbold – profilfag

Formålet med undervisningen:

Formålet 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.

Fællesgymnastik

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 delelementer 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. Der er plads til, at alle kan være med, med de forskellige forudsætninger har.

Undervisningens indhold:

I starten af året deler vi elevflokken 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 ca. hver 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 opvisningssæsonen og de opvisninger, som vi går ind i.

Alle undervisningslektioner og opvisninger er obligatoriske.

Dansk

Formålet med undervisningen:

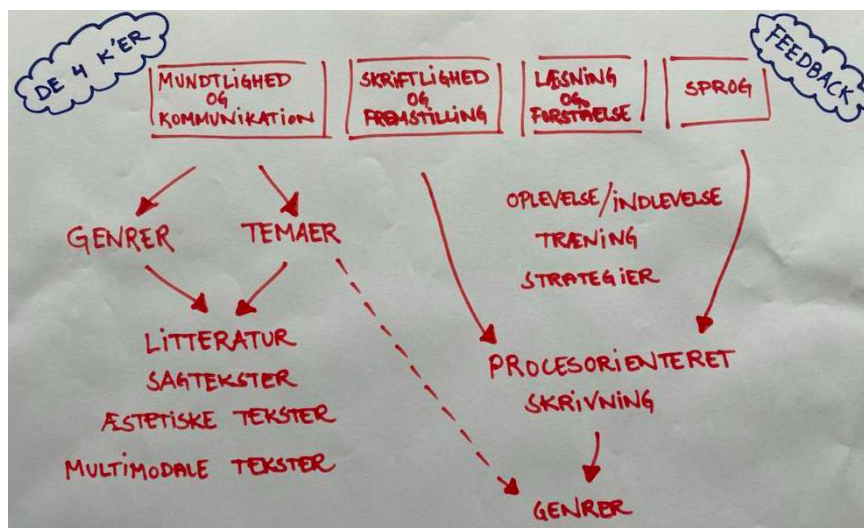
I faget dansk arbejder vi med en bred forståelse af faget i forhold til tidsperioder, genrer, temaer og emner. Ud fra fire didaktiske forståelsesområder – dansk som kultur fag, samfundsfag, brugsfag og praktisk-musisk fag ønsker vi at skabe glæde og nysgerrighed i forhold til danskfagets mål og indholdsområder.

Gennem arbejdet med at fordybe os i litteratur, sprog, kommunikation og andre udtryksformer er det vores hensigt at udvikle deres evner til at forstå og anvende sproget hensigtsmæssigt i forskellige sammenhænge og til forskellige formål.

Vi sætter danskfaget i perspektiv for at udvikle elevernes kritisk tænkning, refleksion og omverdensforståelse – herunder udvikling af personlig, historisk og kulturel forståelse, og det er vigtigt for os, at danskfaget bidrager til at gøre eleverne klar til deres videre færd i livet på et personligt og uddannelsesmæssigt niveau.

Undervisningens indhold:

Med udgangspunkt i faglig fordybelse vælger vi at arbejde med aktuelle og virkelighedsnære temaer og emner for at skabe mening i og motivation for faget dansk.



- Læsning og tekstforståelse: Eleven kan anvende samt tilpasse læseprocesser og diskutere teksters betydning i kontekst
- Mundtlighed og kommunikation: Eleven kan præsentere sit ønskede budskab med en bevidsthed om brugen af kropssprog og retoriske virkemidler i forskellige formidlingssammenhænge. Desuden at eleven kan gennem dialog skabe en fagligt kvalificeret samtale
- Skriftlighed og fremstilling: Eleven kan udtrykke sig forståeligt og varieret i en form, som passer til genre og situation
- Sprog: Eleven kan anvende sprogets variationer og dynamik i forskellige situationer. Eleven kan anvende korrekt grammatik og formå at læse korrektur på egne tekster.

Tegn på læring:

Med udgangspunkt i målbeskrivelser evaluerer vi undervisningen og arbejder med feedup, feedback og feedforward som didaktiske principper.

Vi vil bl.a. arbejde med, hvordan eleven skal vide, erfare eller forstå indholdet eller processerne, de har lært.

- Hvad skal eleven kunne og hvordan?
- Hvordan er eleven nået eller kommet dertil?
- Hvordan skal eleven kunne udtrykke sin læring?

Ved primært at arbejde i fordybelsesperioder og i kortere mono- og tværfaglige forløb skal eleverne opnå danskfaglige færdigheder og kompetencer i kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet.

Engelsk

Formålet med undervisningen:

På Hellebjerg ønsker vi at arbejde med elevernes engelskfaglige og interkulturelle kompetencer, hvor motivation og nysgerrighed er en vigtig brik, fordi vi tror på, at vi her finder den største glæde og udvikling i faget for den enkelte elev. Vi vil gerne skabe trygge rammer og have fokus på trivsel, så der skabes glæde og mod til at turde fejle og være kreative i arbejdsprocesserne.

Undervisningens indhold:

Vi ønsker at kommunikation, kollaboration, kritisk tænkning og kreativitet skal, så vidt muligt, være gennemgående i de faglige indholdsplaner. Vi ønsker at arbejde med forskellige feedbackformer, hvor eleverne bliver aktivt inddraget.

Lytning

Eleven kan forstå varianter af engelsk fra autentiske situationer og være aktivt lyttende i en samtale.

- Ordforråd (ordbogsopslag, præsenterer eleverne for nye ord)
- Aktiv lytning (gambits)
- Autentiske tekster (viden om autentiske tekster og forståelse af autentiske tekster i forskellige former)

Skriftlig kommunikation

Eleven kan udtrykke sig skriftligt i forskellige sammenhænge i forhold til hensigt, modtager og situation.

- Ordforråd (konstruerer sætninger med nye ord)
- Grammatisk forståelse (funktionel grammatik)
- Sproglig forståelse (talemåder og chunks)
- Modtagerrettet kommunikation
- Varierede fremstillinger
- Give og modtage respons

Mundtlig kommunikation

Eleven kan indgå i spontane samtaler om forskellige emner og præsentere deres tilegnede viden gennem varierende fremstillingsformer.

- Varierede fremstillingsformer i ord, lyd og billeder
- Give og modtage respons
- Indgå aktivt i spontane samtaler tilpasset situationen
- Kommunikationsstrategier i relation til konteksten

Læsning

Eleven kan anvende forskellige læsestrategier og forstå hovedindholdet af forskellige typer af tekster.

- Indlevelse og oplevelse
- Læsestrategier
- Virkelighedsnære teksteksempler.

Interkulturel kompetence

Eleven kan indgå i internationale kulturmøder med forståelse for andre kulturer og egen identitet.

I vores arbejde med interkulturel kompetence vil vi se ud i en globaliseret verden, og gennem dette vil vi have fokus på, hvordan interaktion påvirker vores identitet. Vi vil bringe andre kulturer og baggrunde ind på Hellebjerg, hvor engelsk er bærende for kommunikationen. Eksempler på dette kunne være autentiske tekster og møder med repræsentanter fra andre kulturer.

Matematik

Formålet med undervisningen:

Gennem aktuelle og virkelighedsnære emner, skal eleverne arbejde med matematikken, da vi mener at det er det, der bedst skaber **mening** i og **motivation** for faget. Den faglige læring baseres på, at eleverne selvstændigt og gennem samarbejde med andre kan erfare, at matematik rummer redskaber til problemløsning, argumentation samt kommunikation. På Hellebjerg ønsker vi at eleverne kan bruge matematikken som en medspiller i deres aktuelle og **fremtidige** daglig-, fritids-, uddannelses-, arbejds- og samfundsliv.

Undervisningens indhold:

I matematik er der en række kompetencer, som er specifikke i forhold til faget. Samtidig arbejder vi på Hellebjerg med 21. century skills. Der er flere overlap mellem de fagspecifikke kompetencer og de kompetencer, vi gerne generelt vil udvikle hos vores elever til brug i den verden de møder i fremtiden, hvorfor de bliver samskrevet.

Kompetencerne skal opnås gennem både monoforløb forløb og tværfaglige forløb, hvor eleverne arbejder med en række matematiske indholdsområder.

- **Kritisk tænkning og ræsonnementskompetence**
Eleven kan udtænke og gennemføre problemløsningsprocesser, hvor de skal udvikle deres kritiske tænkning, refleksion og omverdensforståelse.
- **Kreativitet**
Eleven kan kombinere kendte elementer til en ny og sammenhængende ide.
- **Problembehandling**
Eleven fremmer deres evner til at forstå og anvende matematik hensigtsmæssigt i forskellige sammenhænge og til forskellige formål. Heruden skal eleven kunne opstille og løse matematiske problemer.
- **Modellering og repræsentationer**
Eleven har evner til at kunne gå fra virkelighedens verden over i matematikkens verden og tilbage igen.
- **Symbolbehandlingskompetence**
Eleven skal kunne afkode og anvende matematiske symboler og kunne oversætte mellem dagligsprog og symbolsprog.
- **Hjælpemidler**
Eleven kan vælge og anvende hjælpemidler i arbejdet med matematik og kender hjælpemidlernes muligheder og begrænsninger.
- **Samarbejde**
Eleven kan samarbejde i ligeværdige processer og være åben over for at arbejde med forskellige personer.

- **Kommunikation**

Eleven kan udtrykke sig om matematiske spørgsmål og bruge et matematiske sprog til at vise og forklare sin fremgangsmåde.

Projektklasse

Formålet med undervisningen:

Projektbaseret læring er at lære gennem projekter, hvor eleverne arbejder med problemstillinger i den virkelige verden. Hensigten med at arbejde projektbaseret er at eleverne oplever, det at gå i skole, som meningsfuldt, fordi de arbejder med relevante problemer, som er vigtige for dem og verden omkring dem. Eleverne har i høj grad indflydelse på projekterne og det endelige resultat og gennem samarbejde med eksterne partnere kan de opnå viden og forståelse for forskellige uddannelser og karriereveje. Hensigten er ligeledes, at eleverne bliver i stand til at overføre, det lærte til nye situationer, og at de styrker deres kompetencer i at samarbejde.

Formålet med projektklasserne er at bygge videre på en afsluttet FP9, hvor der tages udgangspunkt i at udvikle innovative kompetencer samt det 21. århundredes kompetencer; kreativitet, kommunikation, kritisk tænkning og kollaboration. Eleverne lærer at udvikle disse kompetencer i en projektbaseret tilgang til læring, hvor der også er fokus på formidling og samarbejde i en autentisk ramme.

Optagelse

Hellebjerg projektklasse er for alle elever, men det anbefales at FP9 er afsluttet med et tilfredsstillende resultat, for at opnå retskrav til de gymnasiale uddannelser.

Undervisningens indhold:

Målene er, at eleverne kan skabe og handle på muligheder og gode ideer, både selvstændigt og i samarbejde med andre, med henblik på at skabe værdi i en verden omkring sig af økonomisk, kulturel eller social art.

Til at realisere dette mål arbejder projektklassen løbende med at udvikle følgende kompetencer, som gennemsyrrer hele skoleåret.

De syv projektkompetencer

- Samarbejde
- Nysgerrighed
- Kreativitet
- Handlekraft
- Tro på egen formåen
- Kritisk tænkning
- Kommunikation

Kompetencerne er fastsat ud fra teorien bag FIRE-modellen fra bogen *Innovative elever* (Rohde, L. og Olsen, A., 2013) samt MiLifes model for projektbaseret læring, med fokus på at udvikle det 21 århundredes kompetencer.

Skoleårets to første projekter er 'Hellebjerg facaden' (etablere sansemættet oplevelse på Efterskolernes dag i børn og unge højde) og 'IBO' (innovationsbrobygning med relation til et erhvervsfagligt felt).

Kursusfag

Der tilbydes boglige og interessebetonede 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 fx idrætspsykologi, trænerrollen, konflikthåndtering og førstehjælp. Nogle kurser kan afsluttes med et bevis.

Elever vælger fag inden skolestart for alle fem perioder.

Dansk

De skriftlige genrer på STX

Vi kigger ungdomsuddannelsen over skulderen og tyvstarter lidt. Du vil få indsigt i de tre skriftlige genrer på STX - analyserende-, debatterende- og reflekterende artikel. Der vil være præsentation af opgaver i alle tre genrer, analyse af de tekster, der skal bruges til opgaverne, og så får vi set på nogle eksempelopgaver. Du skal også være "lærer for en dag", da vi sammen skal læse og vurdere nogle eksamensopgaver fra det virkelige liv. Der vil undervejs være skrivearbejde ift. de tre genrer.

Tysk

For alle tyskkurser gælder: Vi arbejder både med den skriftlige og mundtlige dimension i mindre grupper. Tyskkurserne er for alle uanset niveau.

Die Welt verändern

Under dette tema er der opgaver til tekster, der handler om personer, begivenheder og opfindelser, der har været med til at ændre verdenen. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

Jugendliche und die Medien

Under dette tema er der opgaver til tekster, der behandler unges forhold til medier. Der er desuden fokus på musik og tyske YouTube-stjerner. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

Sport

Under dette tema er der opgaver til tekster, der behandler sportsgrene og sportsbegivenheder. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

Mein Leben - meine Wahl

Under dette tema er der opgaver til tekster, der handler om de valg, man som ungt menneske kan stå over for at skulle træffe. Vi arbejder både med den mundtlige og skriftlige del.

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.

Mini-elektriker

Kurset er for 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.

Stråling på mange måder

Kurset er for dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan stråling bliver brugt på mange måder. Vidste du, at man bruger Technetium til medicinske undersøgelser? Hvis du ikke vidste det, så kan du på dette kursus ekspandere din viden om stråling og dens mange egenskaber.

Undervisningen kommer til at indeholde læreroplæg, læsning af teori, praktiske øvelser og forsøg.

Kurset er for alle, der vil se ind i en ny verden, hvor stråling ses som en positiv faktor.

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 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.

Robotteknologi – Få styr på robotten

Kurset er for dig, der er interesseret i at finde ud af, hvordan fremtidens teknologi fungerer. Der vil være fokus på, hvordan robotteknologi, mikroprocessorteknologi, kodning anvendes og bygges. Gennem hele forløbet arbejder vi med udvikling af egne projekter indenfor Scratch, 3D-print, LEGO® Education SPIKE Prime, Micro-bit.....

Biologi og geografi

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.

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.

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

Krigen mod terrorisme

Vi kender alle til terrorisme. 9/11, angrebet på Krudttønden og mange flere. Måske går man og tænker på, om det rammer Danmark igen. På dette kursus går vi i dybden med, hvad terrorisme er og hvilken betydning, det har fået for det samfund, vi har i dag. Vi kommer til at arbejde med angrebet på World Trade Center og angrebet på Krudttønden i Danmark og andre angreb. Vi dykker ned i, hvorfor terrorister vælger at begå terror, men også hvordan omverden forsøger at bekæmpe terroristerne.

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 historieforsløb dykker vi ned i folkedrabsbegrebet og kigger nærmere på fænomenet ved hjælp af fagtekster, dokumentarprogrammer og spillefilm.

Danmarks storhed og fald

Danmark et land, som både har været en stormagt og en småstat. På dette kursus arbejder vi med skelsættende begivenheder i den danske historie. Vi kommer blandt andet igennem de nordiske vikingers indtog i England og deres evige hunger for magt og land. Vi kigger nærmere på de danske kolonier, trekantshandel og på Danmarks fald under de slesvigske krige. Vi kommer til at få kendskab til, hvorfor Danmark er den stat, som den er i dag. Dette gør vi ved hjælp af kilder, fagtekster, dokumentar og spillefilm.

Historiske spillefilm

Med historiske spillefilm som omdrejningspunkt dykker vi på dette kursus ned i flere udvalgte historiske perioder og tematikker for at styrke din historiske bevidsthed.

Inden filmvisning vil der være en introduktion i form af læreroplæg og/eller tekstlæsning, ligesom vi efterfølgende vil behandle det sete ved hjælp af fx dilemmaspørgsmål, gruppediskussioner eller paneldebatter.

Eksempler på film kunne være "Intet nyt fra Vestfronten" (1. verdenskrig), "Flammen og Citronen" (besættelsen af Danmark) eller "Thirteen Days" (Cubakrisen under Den kolde Krig).

Eleverne har stor medindflydelse på, hvilke film og dermed perioder/tematikker, vi skal se og arbejde med.

Fra mord til europamestre

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.

Samfundsfag

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.

"Danmark og verden her og nu"

Vi skal i dette kursusforløb dykke ned i højaktuelle, vigtige begivenheder i Danmark og i hele verden. Hvad sker der i denne uge, i dag, i denne time, der kan få eller har fået stor betydning for os og andre? Hvordan får vi informationerne, hvordan behandler medierne begivenheden og hvordan forholder vi os det den? Vi skal blive klogere på det, der sker lige nu.

Medier – den fjerde statsmagt

Vi skal i dette kursus forholde os til medierne som den fjerde statsmagt – presseetik, pressefrihed, ytringsfrihed, fake news, censur, spin, kritisk undersøgende journalistik og clickbait er nogle af de begreber, vi vil komme omkring i arbejdet med at kigge medierne over skulderen og tage en kritisk vinkel på nyheds- og mediedækningen af vigtige begivenheder i Danmark og udlandet.

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.

Verden brændpunkter

Vi skal i dette kursus kigge nærmere på de tilsyneladende uløselige konflikter, der er i

verden i dag. Gennem fagtekster, udpluk af skriftlige kilder, fotos, og dokumentarprogrammer ser vi nærmere på konflikten opståen, dramatiske højdepunkter, løsningsforsøg samt den nuværende situation.

Identitet og selvopfattelse

Vi skal i dette kursus udforske hvordan individets identitet formes af samfundet og de sociale strukturer, vi er en del af. Gennem læsematerialer, diskussioner, dokumentarprogrammer, statistikker og sociologiske dilemmaer vil vi sigte mod en dybere forståelse for de forskellige faktorer, der påvirker identitetsdannelse, herunder køn, seksualitet, kultur og sociale klasser. Vi skal også undersøge, hvordan identiteter kan ændre sig over tid og i forskellige kontekster, og vi vil arbejde hen mod at skabe en større bevidsthed om mangfoldighed, retfærdighed og inklusion i samfundet.

Identitet i en foranderlig verden

I dette kursus skal vi arbejde med mange af de sociologiske spørgsmål og blive klogere på det samfund vi lever i, og hvorfor vi som individer, er som vi er. Vi vil arbejde med begreber som identitetsdannelse, socialisering, social arv og det senmoderne samfund. Vi vil gennem artikler, teoretikere, grafer og dokumentarprogrammer arbejde hen mod en større forståelse af mennesket, og dets valg og muligheder, i det samfund vi lever i.

Andre kurser

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.

Udvidet træningslære

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 træningslæringen, så du både opnår forståelse for kroppens fysiologi og for forskellige træningsmetodikker. 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 om fysisk træning er nyt for dig, kan du være med.

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.

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.

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.

Konflikthåndtering

Det er nemt at starte en konflikt med sine venner, familien osv. Du kan sætte gang i en konflikt når som helst og hvor som helst – i klassen, på fodboldbanen, i fritiden, på jobbet, i køkkenet osv.

Men du skal vide, at enhver konflikt skyldes en frustration over et savn eller et behov, som du har brug for at kunne tale om.

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 ud af, hvordan din typiske konfliktstil er.

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.

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 tilskadede komnes 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.

Valgfag

Med valgfagene ønsker vi at give elever en stor alsidighed i praktiske erfaringer. Valgfagene har karakter af præsentation inden for både idræt og musisk/kreative fag, med det sigte at eleven senere kan fordybe sig yderligere i emnet.

Der vælges 1 valgfag i tre perioder: 14.08 – 22.10, 23.10 – 17.03 og 18.03 – 31.05.

Atletik

Atletikken har gennem hele skolens eksistens været en central del af idrætten på Hellebjerg.

I valgfaget Atletik stifter eleverne bekendtskab med de basale atletikdiscipliner (kuglestød, spydkast, længdespring,

3-spring, højdespring og forskellige løbedistancer) og oplever undervejs, med den tekniske træning, at resultaterne forbedres.

Det vil være muligt at modtage Skolerne Atletikmærke - et diplom med opnåede resultater.

Valgfaget kræver ikke forudgående kendskab til atletikken.

Basketball

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 (kan ikke vælges af fodboldlinjeelever)

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...

- dribling/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.

Håndbold (kan ikke vælges af håndboldlinjeelever)

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 både 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. Hvis det er muligt, vil valgholdet også spille en kamp mod en anden efterskole.

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
- Træklating
- Kajaksejls
- 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 padelbaner.

Hvad kan undervisningen bestå af?

- Bordtennis
- Badminton
- Padel
- Squash
- Badminton
- Tennis / skumtennis

- Andre nye ketsjerspil

Rytmask gymnastik (udbydes kun i periode 2 og 3)

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 og de mere utraditionelle. Vi vil prøve kræfter med forskellige boldtyper, forskellige arenaer og forskellige varianter af spiltyper.

Hvad kan undervisningen 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.

Vejledning

Hellebjergs vejledningssyn bygger på vores værdier og vejledning indgår som en integreret dimension i Hellebjergs arbejde med at danne og uddanne unge til at tage ansvar for eget liv i fællesskab med andre og understøtter på den måde vores værdigrundlag. Vejledning på Hellebjerg tager udgangspunkt i individet og er en proces, der har til formål at gøre alle unge livsduelige, uddannelsesparate og i stand til at træffe kompetente valg for fremtiden.

Formål

Vejledningsprocessen skaber muligheder for, at unge udvikler evner, kompetencer og holdninger og bliver bevidste om forhold af betydning for deres karrierevalg, så de styrkes i at tilrettelægge livsforløb og træffe reflekterede valg.

Vejledningsprocessen styrker unge i deres overgange til og deltagelse i ungdomsuddannelse og arbejdsliv.

Rum og rammer

Vejledningen udnytter efterskolens særlige rum med mulighed for alsidige, differentierede og meningsfulde vejledningstilgange og aktiviteter. Efterskolens fællesskaber er et væsentligt rum for vejledningen.

Samarbejde

Vejledningen foregår i samspil med de unge, deres forældre og eksterne samarbejdspartnere.

Vejledningsaktiviteter

Screening af alle elever i forhold til afklaring af uddannelsesparathed og retskrav fra 9. klasse.

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.

Frivillig brobygning for alle.

Karrierelæringsuge

Introduktion af elektroniske vejledningsmuligheder, f.eks. 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.

Særligt fokus på elever der skal til optagelsesprøve, i forhold til at forberede disse elever ved bl.a. at arrangere kurser som forberedelse til prøven, og opfølgning med eleverne efter prøven.

Teknologiforståelse

Skolen har ikke et fag, der hedder IT eller lignende, men den moderne teknologi 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 vores 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
- Elevernes mobiltelefoner er på værelset i dagtimerne og kan først bruges på skolen efter aftensamling kl. 19

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.)

Emneuger-/dage

Linjefagsdage

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.

Gymnastikdage

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.

Skolerejse - skitur

Alle skolens elever tager på skitur. Turen er de senere år gået til Østrig.

Formålet er, at eleverne stilles over for andre udfordringer end dem, den daglige undervisning tilbyder, samt at opleve anderledes kultur og natur. Eleverne præsenteres for, og undervises i alpint skiløb. Eleverne deles i hold efter niveau, således at der sigtes mod at alle oplever tryk og udfordringer på ski. Undervisningen varetages af skolens egne lærere, suppleret af østrigske skiinstruktører.

Linjefagsture

De fire linjefagsidrætter tager i uge 11, 2024 på linjefagstur til udlandet. Formålet med turene er såvel kulturel dannelse som idrætslig udvikling.

For alle turene er elementer som træning, kampe og udflugter en fast 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.

Brobygning - praktik - tværfaglig skriftlig opgave

Formålet med brobygningsugen er at medvirke til at skabe afklaring om elevens kommende ungdomsuddannelsesvalg. I brobygningsugen vælger eleven mellem følgende:

- At komme i 2 forskellige brobygningsforløb på ungdomsuddannelser i Horsens
- At være 1 uge i praktik (Eleven bor på Hellebjerg og tager herfra i praktik)
- At kombinere praktik med brobygning (mandag - tirsdag / onsdag-fredag)
- At fordybe sig i en tværfaglig skriftlig opgave på Hellebjerg med vejledning og evaluering

Brobygningsforløbene tilrettelægges på de enkelte ungdomsuddannelser. Praktikstederne skal eleven selv med hjælp fra forældrene finde, vejlederne på Hellebjerg indgår den formelle aftale om erhvervspraktik således, at eleven er forsikret i praktikperioden. Elever, der er afklaret til en gymnasial uddannelse, har mulighed for at vælge at arbejde med en tværfaglig skriftlig opgave i ugen. Her skal eleven stifte kendskab arbejdsmetoder og diverse formalia i forbindelse med de større skriftlige opgaver elever der vælger en gymnasial uddannelse senere i deres uddannelsesforløb vil møde. Opgaven udarbejdes under vejledning af skolens lærere, og der gives feedback og evaluering på opgaven/arbejdet.

Karrierelæringsuge

Formålet med karrierelæringsugen er at eleverne skal arbejde med job og uddannelse, samt prøve at reflektere over egne værdier, styrker, kompetencer og interesser ind i en karrierelæringskontekst. Eleverne udarbejder individuelt under vejledning af mentorlæreren en opgave hvor de i de forskellige dele af opgaven får reflekteret og arbejdet med ovennævnte. Elevens arbejde fremlægges mundtligt for mentorgruppen og mentorlæreren og bliver vurderet og evalueret af mentorlæreren både mundtligt og skriftligt. Der er afsat 4 dage til arbejdet.

IBO

I efteråret arbejder projektklasserne med Innovations-Brobygnings-Opgaven (IBO). Det går ud på at udvikle en verdensmålsidé til en modtager udenfor skolen. IBO har til formål at give eleverne nye indsigter i og interesse for erhvervsuddannelser ved brug af innovationsdidaktik og verdensmål som centrale elementer suppleret med en særlig tilrettelagt verdensmålsbrobygning til både virksomheder og erhvervsuddannelser. Forløbet kører over 6-8 uger fra november til december. Arbejdet foregår som udgangspunkt på skolen herudover 1 dag til virksomhedsbesøg, 1 matchdag hvor forskellige erhvervsuddannelser kommer på besøg på skolen, og to dage hvor eleverne er i brobygning på en erhvervsuddannelse. Forløbet afsluttes med aflevering og evaluering af opgaven.

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.

--- SLUT ---

Godkendt af bestyrelsen den 23.08.2023