

Indholdsplan

Strib Idrætsefterskole



Indholdsfortegnelse

Forord	6
Skolen generelt	7
<i>Skolens formål</i>	7
Uddybelse af skolens formål	7
<i>Værdigrundlag</i>	8
<i>Skolens hovedsigte</i>	10
Livsoplysning	10
Folkelig oplysning	10
Demokratisk dannelse	10
Loven	11
Dagens gang	11
<i>Køkkenordning med elevinddragelse</i>	12
<i>Stilletime</i>	12
<i>Rengøring</i>	12
<i>Fritid</i>	13
<i>Aftenaktiviteter (det fri rum i aftenen)</i>	13
<i>Gang-events</i>	14
Undervisning	15
<i>Boglige fag</i>	15
Dansk	15
Matematik	15
Engelsk	16
<i>Boglige valgfag</i>	17
Tysk	17
Fysik	18
Spansk	18
<i>Innovationsfag</i>	19
LIKE	19
TEC	20

World	20
Creative Lab	21
<i>Valgfag</i>	21
Afspænding	22
Badminton som valgfag	22
Blandet bold	22
Bordtennis	23
Boyscorner	23
Braingame	24
DIY (Do It yourself)	24
Dykning	24
Havkajak	25
Håndbold for begyndere	26
Kickboksning	26
Klaver- og guitarundervisning	27
Lege	27
Lystfiskeri	27
Løbeteknik	28
Mave, baller og lår	28
Rope Skipping	29
Sammenspil	29
Skyd	30
Sportpsykologi	30
Strategi	31
Styrke/Cross	31
Squash	31
<i>Linjefag</i>	32
Håndbold	32
Badminton	33
Fodbold	33

Året på Strib Idrætsefterskole	34
<i>Anderledes dage og uger</i>	34
Introdagene	34
Introtur	35
Foredrag	35
Ekstremdag	36
Træningslejr	36
Mini-tri	36
Innovationsfag workshop	37
OSO- opgaven	37
Brobygning	39
Forældrelinjedag	39
Juledage	40
Efterskolernes Dag og Efterskolernes Aften	40
Informationsaften – kommende elever	41
Gammel elevdag	41
Musikteater	42
Skitur	42
Københavnertur	43
DM10 og Strandvejsløbet	43
Danskfaguge	44
Fællesarrangementer	44
Linjedag:	44
Idrætscross	46
Galla	46
KTK Workshop	47
Afslutningsuge	47
Prøveperioder	48
Terminsprøve	48
Skriftlige prøveperioder	48

Mundtlig prøveperiode	49
Kostprofil	50
Kost	50
Måltider	50
Sundhedsmålinger	51
Køkkenvagt	51
Samvær og fællesskab	51
<i>Samvær</i>	51
<i>Fællesskab og kammeratskab</i>	52
<i>Efterskoleliv på Strib Idrætsefterskole</i>	53
<i>Skolens elevgruppe</i>	53
<i>Kontaktgrupper</i>	53
Personlig vejledning	54
<i>Kontaktgruppemøder</i>	54
<i>Kontaktlærere</i>	55
<i>Vejledning</i>	56
<i>KTK</i>	57
Inklusion	58

Forord

Indholdsplanen er udarbejdet af forstander Charlotte Toft, viceforstander Morten Bruun i samarbejde med de ansatte på Strib Idrætsefterskole.

Indholdsplanen er godkendt af bestyrelsen på Strib Idrætsefterskole.

Indholdsplanen udtrykker ovennævnte gruppes intentioner med det pædagogiske virke på Strib Idrætsefterskole. Der er taget afsæt i skolens formål, værdigrundlag og vores tolkning af begreberne livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Herefter følger en beskrivelse af skolens pædagogiske linje samt en lang række beskrivelser af, hvordan og på hvilken baggrund vi tilrettelægger vores undervisningsaktiviteter som linjefag, obligatoriske fag, boglige tilvalgsfag, innovationsfag, valgfag, fagdage, temauger og meget mere. Afslutningsvis beskrives kostskolearbejdet med fokus på sundhed, trivsel, samvær og personlig vejledning.

Skolen generelt

Strib Idrætsefterskole har 123 elever i 10. klasse. Alderstrinnet ligger inden for 14 - 18 år. Skolen tilbyder 10. klasses prøver, og der optages via linje. Dvs. at en linje kan være optaget, mens der fortsat kan være optagelse på en anden. Eleverne kommer fra hele landet og optages i den rækkefølge, de indmelder sig, i relation til linjerne.

Eleverne bor på 3-mands værelser og har på værelset eget bad og toilet.

Skoleåret varer 42 uger. Der er ca. 28 normale undervisningsuger og 14 anderledes uger, som fordeler sig på introforløb, idrætsstævne, temadage, projektopgave, 10. klasses selvvalgt opgave, udenlandsrejse, prøveuger m.m.

Skolens formål

Strib Idrætsefterskoles formål er at drive en efterskole inden for rammerne af de gældende regler om frie kostskoler.

Strib Idrætsefterskoles målsætning er ud fra et grundtvigsk livssyn, at give eleverne del i de værdier, der er overleveret gennem dansk kultur og drive en idrætsefterskole, der med kvalificeret undervisning kan give eleverne de bedste betingelser for at udvikle personlighed - både intellektuelt, socialt, fysisk og kreativt.

Uddybelse af skolens formål

Grundtvigs skoletanker

Vi anser mennesket for at være et unikt individ med mulighed for at realisere sig selv i fællesskab med andre.

Vi ser os selv som nutidige led i en kæde af generationer før og efter os med forbindelse til den historie, kultur og det samfund, vi er en del af - herunder de kristne livsværdier.

Skolen for livet betyder, at den oplysning, viden og tro på eget værd i fællesskaber, som eleven får med sig fra skolen, skal give styrke, robusthed og lyst til at udforske livet, samt til at give sit bidrag til fællesskaber og samfundet.

Skolen formidler ikke en bestemt anskuelse, men ønsker at eleverne udvikler sig til selvstændige mennesker, der gerne tager ansvar og udviser forståelse for andre med respekt for forskellighed og åbenhed for andre livssyn.

Målet er elevernes almene dannelse og uddannelse.

Kvalificeret undervisning og læring

Læring er en social proces, der foregår i et aktivt samspil med andre.

Målet er at skabe en alsidig læringsproces for den enkelte elev, hvor elevens *såvel* faglige, personlige som sociale kompetencer er i højsæde. Dette sker bl.a. gennem elevernes møde med det faglige, kreative og idrætslige indhold i undervisningen, samt i tilrettelagt og ikke tilrettelagt samvær. Der tages i videst muligt omfang udgangspunkt i den enkeltes forudsætninger og tydelige målsætninger. Refleksion, medinddragelse og aktiv dialog er vigtige elementer i understøttelsen af elevernes læringsproces.

Skolen har som mål at udvikle sig progressivt i samspil med tid og samfund. Nye faglige og pædagogiske udviklingsområder vil løbende blive vurderet og indarbejdet i skolens undervisning og dagligdag.

Undervisningsniveauet er ambitiøst, innovativt og der lægges vægt på rummelighed og elevernes almene dannelse.

Udvikle personlighed – både intellektuelt, socialt, fysisk og kreativt

Elevens alsidige personlige udvikling sker både i undervisningen og i samværet. I en verden i konstant udvikling søger vi at støtte den unges identitetsproces, som stadig er i fuld gang. De kan fortsat profitere meget af at møde nye indholdsmæssige, æstetiske og praktiske tilgange til deres personlige dannelsesprojekt, som de eventuelt ikke havde forestillet sig. F.eks. gennem aktiviteter i kontaktgruppereg, emne/faguger, valgfag, fællesarrangementer, idrætsaktiviteter, linjefagene og i forskellige fællesskaber, store som små.

Idræt og sport

Vi ønsker, at eleverne får et skoleforløb, hvor idrætten har en væsentlig placering, gennem både teoretisk og praktisk tilrettelagte forløb, samt gode muligheder for idrætsudfoldelser i fritiden.

Vi ønsker, at linjeidrætten giver plads til sportslig fordybelse og personlig, social og fysisk udvikling og dygtiggørelse. Gennem deltagelse i idrætslige interessefællesskaber, ønskes det at styrke den enkeltes oplevelse af kollektivets betydning og bidrage positivt til oplevelse af selvværd og ligeværd. Derudover er det et mål, at vedligeholde og udvikle den enkeltes interesse og kompetencer for, samt glæde ved, fysisk udfoldelse, samvær og spil. Vi ønsker således at udfordre og inspirere den enkelte elev i sit linjefag og samtidig give så bred en vifte af idrætsstilbud som muligt.

Vi sætter fokus på elevernes fysiske udvikling, sundhed og trivsel. Der arbejdes med at den enkelte opnår og opretholder en grundlæggende fysisk form, samt en forståelse for dennes betydning for sundhed og velvære.

Det er et mål, at eleverne får en sund og velsmagende kost, som de selv bidrager med at tilberede, og at de får indsigt i, hvilke forudsætninger der skal til, for at dette kan realiseres.

Vi ønsker at skabe et aktivt og rummeligt miljø, hvor der kan eksperimenteres og arbejdes innovativt og hvor forskellige lærings og udtryksformer anvendes og udvikles. Et miljø hvor der reflekteres over og tages ansvar for, egen og fællesskabets udvikling og trivsel.

Det tilskyndes den enkelte at finde nye sider ved sig selv. Vi ønsker, at eleverne gennem dygtiggørelse og værdier fra forpligtende fællesskaber, står livsduelige og robuste til en videre uddannelse og dannelse.

Uddybelse af skolens formål udarbejdet i tæt samarbejde mellem ledelsen og lærerne på Strib Idrætsefterskole.

Værdigrundlag

På Strib Idrætsefterskole er det hele menneske i centrum. Derfor er det en værdi for os, at eleverne på Strib Idrætsefterskole oplever glæden ved livet. Dertil er vores mål, at eleverne skal opleve et fællesskab, byggende på ligeværd, respekt, hensyn og personlig integritet. Med afsæt i skolens formål, skolens værdigrundlag og kernebegreberne livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse skal skolens dagligdag, undervisning og samvær være præget af nedenstående tolkning af skolens værdigrundlag

At opleve glæden ved livet *Hos*

os betyder det bl.a.:

- At vi vil lære eleverne at se muligheder frem for begrænsninger.
- At vi vil give eleverne en række gode, men også forskelligartede oplevelser, som udvider deres erfaringsgrundlag og udvider deres horisont.
- At der er en positiv grundholdning på skolen.
- At hverdagen jævnligt brydes af fællesarrangementer, ture ud af huset eller lignende.
- At eleverne lærer noget om det samfund og den tid, de lever i, og at vi hjælper dem med at finde deres muligheder heri.
- At eleverne skal have succesoplevelser, så deres selvværd styrkes.

At tage del i de oplevelser, det giver at indgå i et forpligtende fællesskab *Hos*

os betyder det bl.a.:

- At se mulighederne i at arbejde sammen om tingene
- At alle skal yde deres bedste i fællesskabet
- At eleverne lære at opføre sig på en måde, så de kan vinde tillid fra deres omgivelser
- At vi kan have tillid til hinanden
- At vi ser det som vigtigt at forstå, at når man gør sit bedste, er man kommet langt
- At alle skal have muligheden for at tage et ansvar
- At vi giver eleverne en høj grad af frihed
- At eleverne inddrages i demokratiske beslutningsprocesser
- At alle skal have muligheden for at opleve glæden ved at indgå i et fællesskab
- At det er et fællesskab, hvor der er mulighed for at bruge sine evner
- At det er et fællesskab, der er tydeligt i sine hensigter og ytringer

At opleve ligeværd

Hos os betyder det bl.a.:

- At alle har lige stor værdi.
- At vi behandler hinanden ens, uanset køn, alder, etnisk baggrund, religiøst tilhørsforhold, m.v.
- At andre lytter aktivt til mig
- At vi bliver hørt, inden der træffes en beslutning
- At man kan tale og diskutere på lige fod
- At andre giver mig information, underviser mig m.v. på en venlig og ligefrem måde
- At vi er opmærksomme på, at alle får mulighed for at komme med indspil i vores dagligdag.
- At vi hver især føler os som vigtige led

At opleve, have og udvise respekt *Hos*

os betyder det bl.a.:

- At vi som mennesker udviser respekt for hinanden
- At det skal respekteres, at forskellige mennesker har forskellige holdninger
- At vi arbejder med at hvert enkelt menneske tager sig selv og sit liv alvorligt
- At vi overholder og efterlever aftaler
- At vi taler til - og ikke om – hinanden
- At grænser accepteres og ikke overskrides

At vise hensyn til det enkelte menneske *Hos os betyder det bl.a.:*

- At have forståelse for at mennesker er forskellige
- At mangfoldighed skal ses som en værdi
- At vi møder eleverne der hvor de er
- At det er vigtigt ikke at dømme mennesker på deres personlighed, men på deres handlinger

At opleve personlig integritet.

Hos os betyder det bl.a.:

- At alle mennesker har ret til at tænke, føle, mene og tro
- At alle mennesket giver sig selv lov til og får lov til at give udtryk for dette
- At menneskets ytringer bliver respekteret

Skolens hovedsigte

Skolens hovedsigte er at drive en efterskole inden for rammerne af de gældende regler for frie kostskoler. Af formålsparagraffen i Lov om frie kostskoler fremgår det, at hovedsigtet for et efterskolekursus er **”livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse”**.

På Strib Idrætsefterskole er disse begreber indtænkt i vores pædagogiske virksomhed ud fra følgende tolkning og fokus.

Livsoplysning

Livsoplysning vedrører de almenmenneskelige og eksistentielle aspekter ved livet. I forlængelse af skolens værdigrundlag søges denne opgave løst gennem såvel undervisning, som samvær, på den måde, at fællestimer, undervisningen i linje- og valgfag, samt den boglige undervisning i øvrigt, tilrettelægges således, at der lægges vægt på de elementer i undervisningen, der kan skabe grobund for elevernes personlige søgeprocesser i retning af mening og identitet.

Folkelig oplysning

Folkelig oplysning vedrører oplysning om store og små fællesskaber samt oplysning om forholdet mellem det enkelte individ og samfund. I forlængelse af skolens værdigrundlag søges denne opgave løst gennem både undervisning og samvær på den måde, at der i undervisningen oplyses om såvel det helt nære samvær på skolen, det danske og det internationale, ligesom der i samværet arbejdes med den konkrete erfaring med de forskellige fællesskaber på skolen. Fællesskaber i: klassen, kontaktgruppen, på linerne, valgfag og andre elementer mm.

Demokratisk dannelse

Den demokratiske dannelse vedrører elevens dannelse til en engageret medborger med lyst og evne til at være aktiv i et moderne demokratisk samfund.

I forlængelse af skolens værdigrundlag søges denne opgave løst gennem både undervisning og samvær på den måde, at der i tilrettelæggelsen af undervisningen inddrages temaer, som relaterer sig til den videnskæssige basis, der skal til for at virke i et moderne demokrati. Der arbejdes tillige konkret gennem tilrettelæggelsen af samlinger, fællestimer, møder med elevråd, elevråds arbejdet med at etablere en hverdag, der baserer sig på demokratiske værdier mm.

Loven

Loven må meget være skrevet i en boks, med § tegn – se <http://www.bgiakademiet.dk/om-bgiakademiet/efterskolens-vaerdigrundlag-og-formal/>

Loven

§ 1. Loven omfatter folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler og håndarbejdsskoler (frie kostskoler), der tilbyder undervisning og samvær på kurser, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse, og som er godkendt af undervisningsministeren til tilskud. Undervisningen skal have en bred almen karakter. Enkelte fag eller faggrupper kan have en fremtrædende plads, men aldrig på bekostning af det almene. Skolernes virksomhed skal tilrettelægges ud fra deres selvvalgte værdigrundlag.

Stk. 3. Efterskoler tilbyder unge elever kurser efter stk. 1 med henblik på elevernes hele menneskelige udvikling og modning samt deres almene opdragelse og uddannelse.

Dagens gang

Nedenstående beskrives den normale dagsrytme i hverdagen på skolen. Det er nødvendigt med en struktureret dagsrytme, både af hensyn til fællesskabet, koordinering af de praktiske gøremål og ikke mindst af hensyn til elevernes læring og sportslige udvikling.

Dagen er struktureret således, at der i tidsrummet 8.00 til 17.30 kører et ugeskema bestående af boglig undervisning, linjetræning, valgfag, innovationsfag, kontaktgruppemøder, samlinger, fredagsrengøring, med korte spisepauser og pauser indlagt. Skemaet er individuelt for eleven og vil kunne ses digitalt på skoleplan.

Efter 17.30 er der faste aftenrutiner, som varetages af to aftenvagter/lærere.

Normalt hverdagsprogram

Tidspunkterne kan variere afhængig af ugedag.

07.00 - 07.15 Morgentur

07.20 - 07.35 Morgentjek af værelser

07.20 - 07.55 Morgenmad. Buffeten står klar, når værelset er tjekket.

08.00 - 12.00 Undervisning afbrudt af en formiddagspause/frugtpause. Ofte vil der være to forskellige moduler, et før og et andet efter pausen.

12.05 - 12.45 Spisning og pause. Frokosten er obligatorisk, med faste pladser. Alle skal være der kl. 12.05, hvor maden præsenteres.

12.45 - 17.00 Ofte to undervisningsmoduler afbrudt af en kort pause.

17.00 - 18.00 Fri eller rengøring ca. 17.30. Hver elev har sammen med deres værelseskammerater et rengøringsområde, som de ordner en gang om ugen. Vi kalder det hverdagsrengøring.

18.15 - 18.45 Aftensmad. Der er mødepligt til måltidet.

18.45 - 19.45 Stilletime og mulighed for lektiehjælp.

19.30 - 22.00 Mulighed for aktiviteter, aftensservering. Der er hjemmeaften en dag om ugen med obligatorisk aktivitet.

22.00 - 22.30 Skal alle være på deres egen gang.

22.30 Sengetid – Lærerne kommer og siger god nat.

Køkkenordning med elevinddragelse

Formål: At lære eleven de almene køkkenkompetencer, samt at fællesskabet også kræver at man hjælper med at tilberede maden og klare oprydningen efterfølgende.

Slutmål: At eleven har lært om køkkenhygiejne, at betjene en vaskemaskine, at lave de grundlæggende retter i det danske køkken, at have lært de knap så kendte grønsager at kende og brugbarheden af dem.

Indhold: På deres køkkenvagt hjælper de med tilberedningen af måltiderne, forfaldende arbejde, borddækning, opvask og tøjvask.

De bliver introduceret for den daglige produktion af dagens måltider og vejledes i deres opgave.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: 6 elever ad gangen, har på skift køkkenvagt enten morgen, middag eller aften. Vi skifter køkkenhold om onsdagen, så at ugen ikke bliver for lang for eleven. Eleven præsenteres løbende for de opgaver, som er relateret til køkkenet.

Stilletime

Når der er stilletime, er der ro på værelser og gange. Alle elever er på deres eget værelse eller i lektiecafe. Formålet er at skabe en stille stund med tid til ro, fordybelse og lektiearbejde. Der er mange muligheder og meget liv på skolen resten af dagen. Stilletimen er i modsætning hertil et tidspunkt, hvor man kan trække sig tilbage uden at gå glip af noget. Man må påregne i perioder også at bruge tid på lektier udover stilletimen.

Hvis der er brug for lektiehjælp i stilletimen, sættes en sko udenfor døren, så vagtlærerne kan se, at der er brug for hjælp og kan prioritere at komme på disse værelser.

Hvis man har skolearbejde, der skal løses som gruppearbejde, kan man melde sig til lektiecafe. Læreren tildeler en lokation.

Der er to vagtlærere tilstede under stilletimen, de går rundt og besøger de enkelte værelser og hjælper i lektiecafeen.

Rengøring

Formål: Formålet med rengøring er at give eleverne en forståelse for at sundhed hænger sammen med hygiejniske omgivelser og at rengøring er en vigtig faktor, for at bryde smittetreklerne. Formålet er også at

give eleverne en forståelse for at alle i et fællesskab, har et ansvar for de "daglige" pligter, hvori rengøring indgår.

Slutmål: At eleverne selvstændigt kan udføre en korrekt rengøring, hvor risikoen for spredning af smitte minimeres, og at eleverne selvstændigt tager initiativ til at holde rent, som en naturlig del af deres hverdag.

Indhold:

- Rengøring af toilet
- Gulvvask
- Rengøring af flader
- Vinduespolering
- Dosering af sæbe
- Rengøringsremedier
- Rengøringsplaner

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Rengøringssituationer er fuldt lærerstyret. Færdighederne indlæres ved at læreren demonstrerer, hvorefter eleverne gentager. Herefter vil eleverne blive superviseret løbende under deres hverdags- og fredagsrengøring i løbet af året.

Fritid

Fritiden på Strib Idrætsefterskole er elevernes. Den frie tid ligger primært efter stilletimen og frem til kl. 22.00, men kan også opstå i pauser mellem undervisningstimer i dagtimerne. Eleverne har lov til selv at koordinere deres aktiviteter i fritiden, og det er tilladt at forlade skolens grund og benytte sig af nærmiljøet omkring Middelfart og Strib i denne tid. Eleverne skal dog altid registrere deres befinden, hvis de forlader skolen.

Skolens faciliteter er til fri afbenyttelse i fritiden. Eleverne kan derfor benytte hallen, fitnesslokalet, musiklokalet, TV-stuen, spille bordfodbold, brætspil, computerspil eller lignende, hvis de ønsker det. Egen tid kan også bruges på værelset til afslapning eller lektier.

En gang om ugen er der hjemmeaften, med obligatoriske aktiviteter. Denne aften skal alle eleverne være på skolen hele aftenen.

Aftenaktiviteter (det fri rum i aftenen)

Nogle aftener er frie, så eleverne selv kan planlægge deres tid. Men der udbydes ofte en aktivitet af en af aftenvagtlærerne. Eleverne støttes også i selv at igangsætte aktiviteter, det kan være små turneringer i hallen, spilaftener, filmaften osv.

Kl. 21.00 er der altid aften the, hvor eleverne har mulighed for at komme i spisesalen og få en kop kaffe eller the, frugt, boller og af og til serveres der også kage.

En gang om ugen er der hjemmeaften. På en hjemmeaften skal eleverne blive på skolen hele aftenen.

Derudover er der organiseret en eller flere aktiviteter, som eleverne skal deltage i. Det er således obligatorisk denne aften at deltage i mindst en aktivitet. Aktiviteterne kan være meget forskellige, så enkelte gange kan det også have undervisningspræg i form af foredrag, vejledningsaktiviteter, sportsevent, kampe osv.

Et par gange om året er det eleverne på gangene, der arrangerer en fællesaktivitet. Se fx gange-events.

Gang-events

Formål: Formålet med opsættelsen af Gang-events er at lære eleverne at skabe, planlægge og afvikle spændende arrangementer. Dertil har Gang-events til formål at lave underholdning for eleverne i deres frie rum.

Slutmål: Der er et slutmål, at eleverne får en større fællesskabsfølelse som enhed, men også på deres gang. Dertil er der et slutmål at give eleverne viden og erfaring i forbindelse med planlægning og afvikling af arrangementer, hvor der er mange deltagende.

Undervisningsmaterialer: Der anvendes forskellige materialer i relation til den dags udfordringer og arrangement.

Arbejdsmetode og tilrettelæggelse: De enkelte events tilrettelægges af den gang, som har ansvaret for eventen. Hertil er der koblet kontaktlærere, som hjælper eleverne i gang, og sikre at forløbet afvikles på bedste vis i de rammer, eleverne udformer.

Undervisning

Boglige fag

Dansk

Formål: Vi tilstræber at eleverne gennem mødet med tekster og andre udtryksformer, får gode og varige oplevelser, der kan danne grundlag for en videre personlig udvikling.

Vi tilstræber at eleverne i et mangfoldigt samfund får et nuanceret billede af, og en forståelse for, den samhørighed, men samtidig en forskellighed, som udspringer/gives/opleves gennem sproget, historien, kulturen og det enkelte individ.

Vi tilstræber at eleverne opnår et godt refleksionsniveau, at de bliver i stand til at tage stilling, være kritisk stillingstagende og meningstilkendegivende.

Slutmål: Slutmålet er, at eleverne opnår glæden ved at udtrykke sig gennem det talte og det skrevne sprog samt andre kommunikative udtryksformer. At de opnår glæden ved at tilegne sig nye danskfaglige kompetencer og en personlig indsigt gennem arbejdet med det danske sprog og litteratur. Slutmålet er også, at de tilegner sig en generel viden om tekstanalyse, vurdering og perspektivering af tekster. At eleverne opnår kompetencer inden for informationssøgning og kildekritik, og at de forholder sig personligt og meningstilkendegivende til tekster og egne ungdomsuddannelsesønsker. Desuden er det et mål, at eleverne bliver bevidste om egne danskkompetencer og deres læringsproces i forbindelse hermed. Endvidere arbejdes der med UVM's aktuelle færdigheds- og vidensmål for 10. klasse

Indhold: Der arbejdes med forskellige litterære genrer, skriftlig fremstilling, herunder genreskrivning, billeder, film, retstavning, grammatik m.m.

Arbejdsmetode: Der anvendes klasseundervisning, gruppearbejde og individuelt arbejde. I det mundtlige arbejde gøres der brug af samtale, debat, fortælling og foredrag. I det skriftlige arbejde gøres der brug af kreativ skrivning, egenproduktion af fabulerende tekstarbejde, stilskrivning, rapportskrivning. Derudover fremstilles visuelle præsentationer og anvendes æstetiske læreprocesser herunder egen produktion af film.

Der afholdes flere individuelle samtaler, hvor der gives respons for konkrete produkter og dialog omkring udviklingsmål i danskundervisningen.

Matematik

Formål: *Det overordnet formål er at udvikle eleverne til at kunne anvende matematikken kritisk i tilknytning til deres aktuelle fremtid og fremtidige uddannelses-, arbejds-, fritids-, dagligdags- og samfundsliv. Dette gøres ved følgende:*

- At eleverne skal kunne forstå og anvende matematiske begreber i hverdagen. • At få eleverne til at opleve glæden ved sammenhæng mellem teori og praksis
- At opøve en analytisk tænkemåde hos eleverne.
- At udvikle elevernes evne til problemløsning
- At eleverne skal kunne forstå og anvende det matematiske sprog
- At udvikle elevernes evne til at arbejde både selvstændigt og sammen med andre

Slutmål: At eleverne opnår at beherske de færdigheds- og vidensmål der er beskrevet under matematiske kompetencer i fælles mål for faget matematik 10. Klasse. Læs mere [her](#).

Indhold: Der arbejdes med følgende tre stofområder.

- Tal og algebra
- Geometri og måling
- Statistik og sandsynlighed

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Overordnet anvendes der klasseundervisning, gruppearbejde og individuelt arbejde i undervisningen. Der arbejdes både teoretisk, praktisk og eksperimenterende, samt en kobling mellem disse, i faget.

Eleverne vil udarbejde små skriftlige projekter, hvor de beskriver forskellige løsningsmodeller, inden for et afgrænset matematisk emne, som er praksisorienteret.

Engelsk

Formål: Formålet med undervisningen er at udvikle elevernes mundtlige og skriftlige kommunikative kompetencer på et niveau, der tager udgangspunkt i deres egne forudsætninger. Formålet med undervisningen er også, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at forstå og bruge såvel talt som skrevet engelsk. Undervisningen skal derudover udvikle elevernes bevidsthed om engelsk sprog, sprogbrug samt sprogtilegnelse. Endvidere skal undervisningen give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande, hvorved de både får styrket deres internationale forståelse, men også forståelsen af egen kultur. Det er et krav, at alle elever afslutter året med 10. klasses prøven (FS10), som består af både en skriftlig og mundtlig del.

Slutmål: Undervisningen følger ministeriets nye forenklede færdigheds- og vidensmål, og skoleåret afsluttes med en FS10 prøve, som består af en skriftlig og mundtlig prøve.

Indhold: Der lægges stor vægt på at vælge 4-6 brede, nutidige og vedkommende emner, som eleverne kan relatere til, og eleverne er altid velkomne til at komme med forslag. Der arbejdes med mange forskellige typer nye og aktuelle tekster, som bliver taget fra både lærebogsmaterialer, The School Times, Issues, internettet, engelske aviser og blade samt fra lyd- og billedmedier.

Der arbejdes med:

Kommunikative færdigheder: Lyttefærdighed, mundtlig og skriftlig sprogfærdighed, læsning, forståelse og gengivelse af forskellige typer tekster/medier, skrivning af længere sammenhængende tekster samt forskellige præsentationsformer.

Sprog og sprogbrug: Lære at udtrykke sig hensigtsmæssigt i forhold til gængse sociale omgangsformer, samt kunne afpasse udtryksformen efter modtager, situation og teksttype. Udvikle elevernes sproglige bevidsthed i forbindelse med ordforråd samt forskellene mellem tale- og skriftsprog. Derudover arbejdes der med centrale grammatiske områder.

Sprogtilegnelse: Udvikling af elevernes læse- og lyttestrategier samt deres evner til at bruge ordbøger, grammatiske oversigter og andre hjælpemidler.

Kultur- og samfundsforhold: Forbedre elevernes viden om levevilkår, værdier og normer i andre engelsktalende lande. Udvikle elevernes evner til at perspektivere tekster til egen kultur og til forhold i engelsktalende lande.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: I undervisningen arbejdes der differentieret i forhold til indhold og arbejdsmetoder. Undervisningen foregår kun på engelsk og eleverne arbejder både individuelt, parvis og i grupper. Lærerne anvender strukturer fra Cooperative Learning, og der lægges stor vægt på at variere arbejdsformerne og på at alle elever bliver inddraget aktivt i timerne. Det kommunikative vægtes særdeles højt, og de mange debatter i plenum, parvis og i grupperne fordrer aktiv deltagelse fra elevernes side. Alle elever kommer også til at fremlægge mundtligt mindst 1-2 gange i løbet af året. Målet er at eleverne bliver bedre til at arbejde selvstændigt og sammen med andre samt forstår, at de selv er medansvarlige for egen læring.

Eleverne medbringer derfor altid deres bærbare computer for at kunne:

- Bruge de online ordbøger skolen stiller til rådighed
- Lave informationssøgninger på nettet
- Løse digitale opgaver eller opgaver som er uploadet på skolens intranet
- Læse relevante tekster
- Se aktuelle klip vedrørende de opgivne emner
- Skrive notater, referater, breve, artikler og stile

Boglige valgfag

Tysk

Formål: Formålet med undervisningen er at udvikle elevernes mundtlige og skriftlige kommunikative kompetencer på et niveau, der tager udgangspunkt i deres egne forudsætninger. Undervisningen skal udvikle elevernes bevidsthed om det tyske sprog, deres sprogbrug samt deres sprogtilegnelse. Endvidere skal undervisningen give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande, hvorved de både får styrket deres internationale forståelse, men også forståelsen af deres egen kultur.

Slutmål: Undervisningen følger ministeriets nye forenkledede færdigheds- og vidensmål, og skoleåret afsluttes med en FS10 prøve, som består af en skriftlig og mundtlig prøve.

Indhold: Der arbejdes med:

Kommunikative færdigheder: Lyttefærdighed, mundtlig og skriftlig sprogfærdighed, læsning, forståelse og gengivelse af forskellige typer tekster/medier, skrivning af længere sammenhængende tekster samt forskellige præsentationsformer.

Sprog og sprogbrug: Lære at udtrykke sig hensigtsmæssigt i forhold til gængse sociale omgangsformer. Udvikling af elevernes sproglige bevidsthed i forbindelse med ordforråd samt forskellene mellem tale- og skriftsprog. Derudover arbejdes der med centrale grammatiske områder.

Sprogtilegnelse: Udvikling af elevernes læse- og lyttestrategier samt deres evner til at bruge ordbøger, grammatiske oversigter og andre hjælpemidler.

Kultur- og samfundsforhold: Forbedre elevernes viden om levevilkår, værdier og normer i tysktalende lande. Udvikle elevernes evner til at perspektivere tekster til egen kultur og til forhold i tysktalende lande.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: I undervisningen arbejdes der differentieret i forhold til indhold og arbejdsmetoder. Eleverne arbejder såvel individuelt som parvis og i grupper og der anvendes forskellige medier i undervisningen. Det kommunikative vægtes særdeles højt og det kræver aktiv deltagelse fra elevernes side. Undervisningen tager udgangspunkt i en anerkendende tilgang, og der arbejdes med refleksion og evaluering af egen læring.

Fysik

Formål: Undervisningen i fysik/kemi tager sit afsæt i videns – og læringsmål fra

Undervisningsministeriet, som beskrevet for fælles mål for 10.kl. www.emu.dk

Eleverne udvider deres indsigt og viden om fysikkens og kemiens verden, og de opnår forståelse for udviklingen i naturvidenskabelig erkendelse. Desuden opnår eleverne kendskab til, anvendelsen af fysik og kemi i hverdagen og samfundet, samt at forholde sig til dette.

Eleverne udvikler naturfaglig – og teknologisk kompetence i arbejds måder og tankegange indenfor faget.

Slutmål: Opnå de videns og færdighedsmål inden for fysik/kemi beskrevet i fælles mål for faget.

Indhold: Vi arbejder med de fire kompetencer; undersøgende, modellering, perspektivering og kommunikation inden for de fem stofområder:

- Stof og stofkredsløb.
- Bølger og stråling.
- Energiomsætning.
- Jorden og universet.
- Produktion og teknologi.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Eleverne arbejder overvejende i mindre grupper, hvor der arbejdes eksperimentelt samt teoretisk og hvor der afslutningsvis kan forekomme mundtligt og skriftligt evaluerende arbejde, herunder fremlæggelser og rapportskrivning.

Materialer:

Det teoretiske materiale sammensættes ud fra forskellige fagbøger og vil blive udleveret som kompendier til eleverne og lagt på skoleplan.

Diverse materialer til de relevante forsøg – findes i fysiklokalet eller indkøbes.

Spansk

Formål: At eleverne får en solid introduktion til sproget og opnår en større indsigt i både den spanske, såvel som den latinamerikanske kultur.

Slutmål: At eleverne på baggrund af disse mål udvider deres generelle sproglige intelligens, deres horisont og forståelse for andre mennesker.

At eleverne har tilegnet sig konkrete færdigheder og en grundlæggende forståelse for det spanske sprog. Herunder grammatik, basale fraser, et elementært ordforråd og udtale.

At eleverne gennem arbejdet med ovenstående bliver afklarede omkring deres valg/fravalg af spansk i deres kommende uddannelse og liv.

Indhold: I spansk arbejder vi med en holistisk tilgang til faget. Det betyder, at vi kommer hele vejen omkring Spanien og Latinamerika, både i sproglig og kulturel forstand. Vi arbejder med grammatik, ordforråd, situationsbestemte fraser, udtale og en lille smule skriftlighed. Men vi kigger også nærmere på traditioner, hører foredrag, får besøg og bevæger os.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Vi arbejder i faget ud fra hukommelsesstrategien, at hjernen bedst husker det ekstraordinære. Det vil sige, at vi forsøger at arbejde med mange forskellige læringsstile, og at vi er meget aktive og udøvende, når der undervises i spansk. Sproget ses og høres ikke kun, det opleves og gøres.

Innovationsfag

Med henblik på at give eleverne indblik i innovative processer, teamwork, udviklingsprocesser, samfundssituationer og markedsføring, udbyder vi 4 innovationsfag. Herigennem vil eleverne kunne udvikle forståelse for ovenstående og lære at arbejde konstruktivt med elementer, som vil være brugbare i deres videre uddannelse og ageren i evt. fremtidige arbejdsrelaterede situationer.

LIKE

Formålet: Formålet med undervisningen i Innovationsfaget LIKE, er at skabe inspiration og indblik i områderne ledelse og iværksætteri. Faget skal stimulere til at skabe nysgerrighed og afprøvning af nye grænser indenfor ledelse og iværksætteri.

Slutmål: Undervisningens slutmål er at eleverne oplever at have prøvet kræfter med særligt iværksætteri, herunder processerne idegenerering, udvikling, pitching og markedsføring. Yderligere skal eleverne have opnået et indblik i ledelsesfeltet og fået inspiration fra erhvervslivet udenfor efterskolen.

Indhold: LIKE vil omfavne følgende og give eleverne kompetencer indenfor disse områder:

- Idegenerering (iværksætteri)
 - Markedsføring (iværksætteri)
 - Pitching (iværksætteri)
 - Teamwork
 - Ledelse, særligt fokus på personlig ledelse
- Arbejdsmetoder:

Fagets undervisningstilgang er præget af praktisk undervisning. Dette indeholder følgende:

- Erhvervsbesøg

- Oplægsholdere udefra (direktører osv.)
- Kreative processer; eksempelvis idégenereringsprocesser
- Pitching på messe
- Teamopgaver

TEC

Formål: Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne skal tilegne sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at arbejde innovativt i kreative processer og arbejde kreativt i forbindelse iværksætter. Eleverne skal opnå viden i og om ledelse, som kan bruges i praksis, indgå i teamwork og samarbejde, planlægge og strukturerer events, samt opnå viden i og om coaching, som kan bruges i praksis.

Indhold: Eleven lærer

- at komme i en kreativ arbejdsproces og nytænke øvelser, events og lave konkrete planer for træningen i klubber i nærområdet.
- om struktur og arbejdsopgaver i forbindelse med events og følge en fælles masterplan både i teori og praksis.
- at teste, afprøve og gøre eleverne bevidste om egne lederevner via forskellige coaching metoder.
- at afholde egne events – eks. motionsdag, messe osv.
- om deres rolle i et teamsamarbejde herunder at lave fokusprofil ud fra Ulrik Wilbecks farve teori.
- at opnår viden fra oplægsholdere, som er eksperter på deres felt.

Slutmål: At eleverne har tilegnet sig viden og færdigheder, der forbereder dem fra kreativ proces til færdigt produkt inden for event-making og børnetræning.

At vi har udviklet og styrket den enkelte elevs kompetencer og færdigheder inden for coaching og ledelse. At eleven får lysten til aktivt at bidrage til f.eks. deres lokale fritids- og kulturliv.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Individuelt, i grupper, fremlæggelser, evalueringer samt teoretisk og praktisk udførelse.

World

Formål:

At eleverne opnår større forståelse for, indsigt i og tolerance over for andre kulturer, lande, religioner og mennesker, samt at de oplever mangfoldighed som en styrke, fremfor en byrde.

Slutmål: I World arbejder vi på at styrke elevernes internationale og interkulturelle kompetencer. Faget arbejder således frem mod at styrke deres evne til:

- at kommunikere med andre mennesker
- at sætte sig i andres sted
- at kunne navigere i andre kulturer
- at udvide sin bevidsthed om egen kultur ift. andre
- at kunne forholde sig kritisk, men samtidig nuanceret, empatisk og objektivt til kulturer, lande, religioner og mennesker, som er anderledes fra det, vi selv kender.

Indhold: Vi lever i en stor og mangfoldig verden, og derfor kommer vi i faget World også vidt omkring. Temaerne spænder således fra selvstændige projekter som "Indsigt i Mellemøsten", "Fundraising for Kenyansk venskabskole" og "Bucket-lists" til undervisernes egne foredrag om Venezuelas indianere, livet som rejseleder, jordomrejse, personlige rejseoplevelser og gæsteforedragsholdere fra hele verden. Gennemgående er det, at vi altid forsøger at servere verden i øjenhøjde og så levende og vedkommende som muligt. Derfor forsøger vi altid at aktivere vores elever og lade dem opleve verdens mangfoldighed på egen krop. Desuden er det vigtigt for os at tage aktuelle temaer op, og at vi, ligesåvel som andre kulturer kommer til os, tager på besøg hos dem.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Igennem alsidige undervisningsformer som "hands-on", debatter, selvstændige projekter, møder med andre kulturer, personlige erfaringer, ekskursioner, foredragsholdere og fysisk indlevelse, forsøger vi at vække elevernes nysgerrighed og skabe forståelse for andre kulturer, religioner, livssyn og -vilkår.

Creative Lab

Formål: Formålet med undervisningen i Creative Lab er, at eleverne via arbejde med ideudvikling, gruppesamarbejde, digitale medier og sociale medier, opnår erfaring med at udvikle kreative ideer indenfor arbejdet med video, tekst og billeder.

Slutmål: Det er fagets sigte at elever bliver i stand til at reflektere over forskellige fremgangsmåder og strategier, og at de udvikler færdigheder, der gør dem i stand til at samarbejde med eksterne virksomheder i relation til markedsføringsrelaterede arbejdsopgaver. Derudover er det målet, at eleverne gennem faget få en større indsigt i egne færdigheder og i, hvordan medierne kan anvendes i forskellige situationer, til at viderebringe budskaber med forskellige formål. Dertil skal de kunne tage højde for den enkelte opgaves mål, midler, tidsperspektiver og etiske dilemmaer. Ved afslutningen af undervisningsåret vil eleverne desuden have viden om mediernes udvikling i et historisk perspektiv.

Indhold: Eleverne vil i faget arbejde med kreative medier og udvikling af processer i forbindelse med medieproduktioner. Eleverne vil altså arbejde med videoproduktion, illustreringsprogrammer, skriveprocesser, blogs, billedredigering, opstart af hjemmesider og med sociale medier. Hertil anvendes blandt andet Adobe CC-programmer, som stilles til rådighed af skolen.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Opstarten i faget er præget af klasseundervisning, hvor hele gruppen løser forskellige opgaver i mindre grupper. Efter opstartsperioden inddeles eleverne i grupper af ca. 4 og skal herefter løse forskellige opgaver sammen. Elevgrupperne vil i løbet af året samarbejde med lokale iværksættere omkring forskellige opgaver. I faget inkluderes også oplæg fra eksterne samarbejdspartnere, fx om brug af sociale medier.

Undervisningen foregår i klasselokalet, når de forskellige temaer i faget indledes, fx kreativ ideudvikling og videoproduktion. Herefter vil undervisningen foregå som sparring i grupper, hvor underviseren snakker med eleverne omkring løsningsmuligheder og vejleder ift. ønsker om nye tiltage eller uprøvede teknikker.

Valgfag

Afspænding

Formål: Formålet er, at eleverne oplever at kunne blive mindfull, at kunne finde ro og fokus i en travl og præstationspræget hverdag og at kunne være nærværende, rummelige og åbne i forhold til sig selv og andre.

Slutmål: Afspænding er et valgfag hvor man arbejder med at finde fokus og ro via øvelser, stille musik og absolut nærvær. Det naturlige slutmål vil være at eleverne er i stand til at kunne spænde af i hele kroppen, og at de finder det vigtigt at kunne det, som en del af deres mentale sundhed.

Indhold: En afspændingstime er bygget op af:

- **Opvarmning** - med tilvænningsøvelser i form af udstrækning, tai chi, "falde til ro"- tillidsøvelser
- **Massage** - her er tale om afspændingsmassage. Der gennemgås forskellige teknikker, som eleverne så bruger i massagen af hinanden. Der arbejdes parvis og flere sammen.
- **Afspænding** - her ligger eleverne stille og bliver guidet igennem en afspænding af hele kroppen.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Der arbejdes parvis og flere sammen i både opvarmning og afspændingsmassage.

Afspænding: Her ligger eleverne stille og bliver guidet igennem en afspænding af hele kroppen.

Undervisningsmaterialer: I faget bruges et varmt rum, måtter og dyner at ligge på, stille musik, wellness, meditationsmusik mm. Enkelte andre redskaber såsom massagebolde kan inddrages.

Deltagernes indstilling og arbejdsindsats er vigtig. Man skal være klar til at kunne give og tage og være rummelige og open minded.

Badminton som valgfag

Formål: Formålet med Badminton, som valgfag, er at eleverne stifter bekendtskab med spillet og lærer grundlæggende færdigheder.

Slutmål: Det er et mål for valgfaget, at eleven finder glæden og lysten ved spillet og derved bliver yderligere motiveret for badmintonporten.

Indhold:

I undervisningen vil eleverne stifte bekendtskab med opvarmning, småspil, tekniske og taktiske øvelser. Derudover vil eleverne udfordre sig selv og hinanden i det færdige spil, single såvel som double.

Arbejdsmetode og tilrettelæggelse: I undervisningen arbejder vi med, at eleven forbedre de grundlæggende færdigheder, der er vigtige inden for badmintonporten. Det gør vi ved at lave relevante øvelser, taler om spillets regler og spiller interne kampe.

Blandet bold

Formål: Eleverne skal stifte bekendtskab med forskellige boldspil, som ikke er en del af skolens linjefag. I dette fag vil eleverne få erfaringer med og opleve nye sider af spil, både kendte og ikke kendte boldspil.

Slutmål: Eleverne skal opdage nye facetter af både nye og kendte boldspil – herunder vil de udvikle splitvision, rummelig sans og sammenspil.

Indhold: Eleverne skal spille boldspil på nye måder og eksempelvis spille fodbold med kopper på øjnene og volleyball med sort og uigennemsigtigt net, samt meget mere.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Vi bruger både udendørs og indendørs baner. Spil og øvelser vil variere og tilrettelægges løbende.

Bordtennis

Formål: Er at eleverne bliver introduceret for spillet og udvikler kompetencer indenfor bordtennis
At de får bevæget sig og oplever sportsligt fællesskab på tværs af årgangen

Slutmål: At eleverne har fået kendskab til spillet og dets regler
At de er blevet bedre til forskellige slag –forhånd, baghånd, smash
At de er blevet bedre til at koncentrere sig
At de har fået en spilforståelse og generelt er blevet bedre til spillet bordtennis
At de igennem spillet har været sammen med andre fra elevholdet
At eleverne har haft det sjovt samtidig med at have fået sved på panden

Indhold:

Opvarmning, at øve forskellige slag – baghånd, forhånd, serv og smash. Vi laver forskellige øvelser parvis og spiller rundt om bordet m.m. Derudover spilles der træningskampe mod hinanden både i både single og double.

Arbejdsmetode: Fælles introduktion, lege, spil og konkurrencer.

Boyscorner

Formål: Formålet er, at drengene kan få lov at være drenge, uden de skal tage hensyn til pigerne.
Ved at have en drenge-zone, kan der fx blive snakket mere åbent om drenge problemer, eller gået mere til den i boldspil.

Slutmål: Slutmålet er at eleverne får en time, hvor drenge kan få lov at være drenge, og hvor de føler sig frit stiller ift. udøvelse af sportslige elementer og sociale relationer, hvor det kan være sjovt for dem, at prøve at være en ren drengegruppe og ikke skal tage hensyn til de etiketter, der er forbundet med samværet, med det modsatte køn.

Indhold: Der er en vis grad af medbestemmelse på i faget, men med afsæt i emnet Boyscorner, er der fokus på fysiske aktiviteter i form af boldspil, kortspil, som fx. poker, men også dét at være dreng ift. at være pige, og relationer til piger er emner, der kan diskuteres og arbejdes med i faget.

Arbejdsmetode: En boyscorner-time er bygget op i nogle forskellige emner, som vi arbejder med 1-4 lektioner. Vi har blandt andet spillet amerikansk fodbold, hvor der først blev set video, derefter spillet i praksis.

Braingame

Formål: Formålet med Braingame er, at eleverne udfordres i spil, hvor de skal tænke hurtigt, grundigt eller alternativt.

Slutmål: At eleverne oplever, at de med forskellige teknikker, kan aktivere deres hjerne og få det optimale ud af deres hjernekapacitet.

Indhold: I Braingame udfordrer vi hjernen. Dette gøres ved mange forskellige øvelser. Der bliver blandt andet leget huske lege, hvor eleverne tilegner sig metoder, så de kan huske bedre. En stor del af timerne bliver også brugt på at spille skak, hvor der blev undervist i strategier og regler.

Arbejdsmetode: Der arbejdes strategisk med hjernen og trænes forskellige elementer ud fra hjerneteknikker. Der arbejdes i forløb og hvert emne varer ca. 2-4 lektioner.

DIY (Do It yourself)

Formål: Eleverne skal igennem en legende tilgang få indblik i, hvad et renoveringsprojekt kræver. Her igennem få større forståelse for indretning i rum samt økonomiske beslutninger i disse kontekster. Derudover søges det at skabe større ejerskab og glæde for skolen ved at involvere eleverne i projekter, der vedrører de fysiske rammer på skolen.

Slutmål: Undervisningen skal stimulere eleverne til at tænke kreativt og reflekterer over, hvordan de kan både skabe praktiske, hyggelige og vellidte løsninger af deres opholdsrum. Faget må gerne have skabt inspiration til at være kreativ i andre kontekster på skolen også.

Indhold: Det primære indhold er at renovere skolens 3 ud af 4 opholdsrum. De skal lave rum, som er holdbare, men samtidig fleksible, så flere efterskoleårsgange kan få glæde af disse. Ideen med faget er, at eleverne får lov til at personificere deres efterskoleår og samtidig få ejerskab over de rum de anvender i deres fritid. Faget indeholder: Research af indretningsmuligheder

Malerprojekter

Kreative opslagstavler og dekorering til vægge

Opbevaringsmuligheder i rum

Ommøblering for at skabe nyt liv i rummet

Økonomiske beslutninger i sammenhæng med skolens ledelse

Arbejdsmetoder: Skolens opholdsrum er rammen for faget. Der arbejdes i forskellige grupper, hvor samarbejde i gruppen og på tværs af grupperne er vejen til et godt resultat. Underviserens rolle er at være vejledende og guidende, samt at skabe adgang til evt. remedier.

Dykning

Formål: Formålet med valgfaget dykning er, at give eleverne en grundlæggende indføring i dykning med flasker indenfor PADI-systemet.

Slutmål: At eleverne tilegner sig et Open Water dykkercertifikat indenfor PADI-systemet.

Indhold: Følgende temaer gennemarbejdes i løbet af valgfagsperioden:

Dykkerteori: Dykkerudstyr, opdrift, trykudligning, makker- systemet, trykfaldssyge og ekspansionsskader, nødprocedurer, dykkertabel RDP etc.

Øvelser i svømmehal: Montering af dykkerudstyr, bodycheck, ihop, nedstigning, genfinding af regulator, maske-tømning, opstigning, blybælte af og på, makkerånding, nødopstigning etc. Øvelser i åbent vand: Det samme som øves i svømmehal.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Teorien bliver gennemgået som klasseundervisning med filmfremvisning, mundtlig gennemgang og teoretiske opgaver. De praktiske øvelser laves i grupper á fire i vandet. Undervisningen er meget lærerstyret. Ting indlæres ved at læreren demonstrerer, hvorefter eleverne gentager.

Futsal og fodboldloven

Formål: At gøre eleverne til bedre og mere kompetente fodboldspillere i både teori og praksis. Både i almindelig udendørs fodbold, men også i det fremadstormende spil futsal.

Slutmål: Eleverne har tilegnet sig viden om de mest relevante dele af især fodboldloven, men også af futsalloven. Ydermere skal de have rykket sig som fodboldspillere såvel fysisk som psykisk.

Indhold: Faget er sammensat af en teoretisk del bestående af lærerstyret undervisning og en del teoritests. Derudover vil der være en praktisk og aktiv del, hvor eleverne skal spille futsal.

Arbejdsmetoder: Der vil blive brugt både induktive og deduktive metoder, og eleverne vil således både modtage lærerstyret undervisning, men også selv skulle opsøge viden. Eleverne vil i forløbet skulle besvare teoritests, som vil være udgangspunktet for tilegnelsen af viden, men også selv skulle producere teoritests.

Havkajak

Formål: Formålet med valgfaget havkajak er, at give eleverne en bred indføring i havkajakroning, hvor der lægges vægt på oplevelse/leg og sikkerhed.

Slutmål: At eleverne føler sig trykke både i og ude af kajakken – og i forhold til sidstnævnte kan sætte en makkerredning i gang og lykkedes med denne.

Indhold: Følgende temaer gennemarbejdes i løbet af valgfagsperioden:

Kajakken: historie, udstyr, materialer.

Teknik: Rotechnik: frem- og baktag, styretag, sidevejs forflytning, støttetag mv., indstigning og udstigning, kæntring på lavt vand, makkerredning, flåde.

Sikkerhed: herunder vejrforhold, førstehjælp, beklædning.

Spil og leg: boldspil, balancelege, samarbejdsøvelser, stafet mv.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Der undervises efter havkajaksamrådets roermateriale. Som følge af fagets natur arbejdes der praktisk i alle lektioner. Teori inddrages undervejs under instruktion af forskellige temaer.

Undervisningen foregår som en vekslen mellem instruktion, vejledning, opbakning og coaching. Eleverne inddrages i høj grad i forskellige praktiske sammenhænge.

Håndbold for begyndere

Formål: Formålet med valgfaget Håndbold for nybegyndere er, at eleverne opnår kompetencer indenfor håndbold, stifter bekendtskab med reglerne og arbejder med deres motoriske færdigheder indenfor spillet.

Slutmål: Slutmålet for valgfaget håndbold for nybegyndere er, at eleverne lærer forskellige skudformer, spilsystemer, regler og forsvarsteknikker.

Eleven skal opnå bevidsthed om hvilke elementer, der tilfører håndboldsporten en positiv betydning. Begreber som fart, timing og sammenhæng mellem spillere er afgørende parametre i undervisningen såvel som i kampene. Herudover skaber faget en platform for elevernes motoriske udvikling, da spillet tager udgangspunkt i andre bevægelsesmønstre end de, som eleven er bekendt med fra sin linjeidræt.

Indhold: Eleverne vil stifte bekendtskab med forskellige skudformer, afleveringsteknikker, forsvarsteknikker, løbebaner og simple spilsystemer. Dette sammensættes i de kampe eleverne spiller.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Udgangspunktet for undervisningens placering er hallen, hvor eleverne vil blive præsenteret for en opvarmning, der tager hensyn til de muskelgrupper, der benyttes i sporten. Vi vil arbejde med temaer som afleveringer, modtage bolden i fart, duelspil, simple angrebsåbninger og simpel forsvarsteknik. Eleverne vil i undervisningen blive vist forskellige teknikker for selv at afprøve det i forsimplede opsatte situationer. Afslutningsvis vil der sættes flere elementer ind, for til sidst at ende i spilsituationer. Undervisningen benytter sig således af stilladsering i undervisningen. Eleverne vil både arbejde i grupper og enkeltvis med teknikker efter *learning by doing* princippet. Der evalueres løbende på holdet, idet den enkelte elev får feedback fra underviseren.

Kickboksning

Formål: Kickboksning er et valgfag, hvor man arbejder med kampsportsteknikker og sparring. Målet er at have det sjovt, og blive god til at mærke egen krop og udvise udholdenhed, styrke og selvkontrol.

Slutmål: Eleverne har trænet op til at have så meget teknik og selvkontrol, at de kan sparre imod hinanden med hjelm, tandbeskyttere, handsker og benbeskyttere.

Indhold:

En kickboksningstime er bygget op af:

- Opvarmning med løb, konditionstræning og styrkeøvelser.
- Skyggeboksning
- Forskellige spark- og slagøvelser

- Kombinationstræning
- Sparring
- Udstrækning

Arbejdsformer: Der trænes to og to sammen, hvor man på skift øver slag og spark. I de to sidste valgfagstimer sparres der med al udstyr på, hvor man skal bruge forskellige slagkombinationer og vise respekt og kontrol over for modstanderen.

Vi bruger plethandsker og sparkepuder til at øve forskellige slagkombinationer og styrkeøvelser. Vi tager også en boksepude i brug for at træne udholdenhed og styrke.

Klaver- og guitarundervisning

Formål: Eleverne skal få kendskab til instrumentet, lære at læse noder og spille både melodi og akkorder.

Slutmål: Eleverne har fået en grundviden i, hvordan man spiller på instrumentet og læser noder.

Indhold: Eleverne er med til at vælge sange, som giver et godt udgangspunkt for at lære at spille instrumentet.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Der arbejdes individuelt og i mindre grupper.

Lege

Formål: At få kendskab til gamle og nye lege.

At forstå kulturen i tidligere tiders samt nye lege, at have det sjovt, at bevæge sig, at respektere regler, og selv finde på nye lege.

Slutmål: At vide noget om lege og legens betydning for mennesker, at kunne stå for en leg, at finde vigtighed i at kunne lege hele livet.

Indhold: Der leges forskellige typer lege, fangelege, gemmelege, lege med en vinder, med en taber, fælleslege. Brug af forskellige redskaber, sjippetove, bolde, kridt. Lege der kan foregå forskellige steder, ude, inde, på lille plads og stor plads.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: En typisk time består af gennemgang af kultur og den valgte leg og dens regler. Både lærer og elever står for at finde og formidle lege, derfor udvikler faget sig i takt med deltagernes evner og engagement.

Lystfiskeri

Formål: Formålet med valgfaget lystfiskeri er, at eleverne opnår kompetencer indenfor fiskeri, samt at eleverne får positive oplevelser i naturen.

Slutmål: Slutmålet er at eleverne får en positiv oplevelse i naturen langs kysten, med en fiskestang i hånden. Elevernes viden om lystfiskeri, samt elevens kompetencer indenfor nedenstående fisketeknikker er forbedret, og at eleven har skabt en platform for at dyrke denne interesse videre efter skoleåret på Strib Idrætsefterskole.

Indhold: Eleverne vil stifte bekendtskab med forskellige fiskemetoder, herunder, fluefiskeri, bundtackle, forfangsfiskeri samt spinnefiskeri.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Udgangspunktet for undervisningen er Lillebælt, hvor eleverne vil stifte bekendtskab med varierede standpladser for de forskellige fiskearter. Der arbejdes individuelt og i små hold af 2-3 elever, hvor eleverne samarbejder om dagens fiskemetode. Elever der har erfaring med forskellige former for fiskeri vil således blive sparringspartnere for elever, der er nye indenfor området. Inden eleverne starter med at fiske, vil eleverne få forklaret, hvad der fiskes efter, hvordan denne fisk opføre sig og hvorfor den netop er i Lillebælt på det pågældende tidspunkt. Derudover vil eleverne stifte bekendtskab med bæredygtigt fiskeri med udgangspunkt i naturstyrelsens anbefalinger om mindstemål og fredningsbælter mm. Der evalueres løbende på holdene, idet den enkelte får feedback fra underviseren og eleverne fordeles løbende i forhold til deres niveau.

Løbeteknik

Formål: Formålet med valgfaget løb, er at eleven finder glæden og motivationen for at løbe og dermed at holde sig i form. Eleven forbedrer derved sin kondition og bliver udfordret på sine fysiske grænser.

Slutmål: Det er et mål med træningen, at eleven forbedrer sin fysiske form betydeligt og derved sidst på skoleåret er i stand til at deltage i og fuldføre Lillebælt Halvmarathon.

Indhold: Eleverne bliver præsenteret for forskellige træningsformer, såsom distance- og intervaltræning. Træningen tager udgangspunkt i hver enkelt elev, ud fra de mål og forudsætninger, som han/hun har.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Der løbes udendørs omkring skolen og vi arbejder, som nævnt, med både intervaltræning og distanceløb.

Mave, baller og lår

Formål: Formålet med valgfaget mave, baller og lår er at eleverne får kendskab til et fitnessprogram, som styrker kroppen. Udover dette vil eleverne træne smidighed, rytme – og musikforståelse.

Slutmål: At eleverne opnår at sammensætte deres eget MBL program, hvor alle muskelgrupper bliver strammet op.

Indhold:

Opvarmning

Træningsøvelser med forskellige redskaber

Træningsøvelser med forskellige muskeløvelser.

Musikforståelse, en begrundelse for hvilken musik der passer til de forskellige øvelser. Udstrækning – og smidighedsøvelser.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Undervisningen vil i høj grad være lærerstyret gennem instruktion og vejledning. Eleverne inddrages i opbygning af træningsprogram, hvilke muskelgrupper der bliver trænet og begrundelse for øvelserne.

Rope Skipping

Formål: Formålet er at have det sjovt, at arbejde med kondition, koordination, samarbejde og lave koreografi, samt en lille video af alle indlærte tricks, uanset hvor langt man er kommet i disciplinen Rope Skipping

Slutmål: At eleverne har lært de grundlæggende elementer inden for rope skipping, og at de gennem øvelserne ser, hvordan fælles koordinering giver bedre resultater og flere muligheder.

Indhold: Rope Skipping er et valgfag, hvor man arbejder med sjippetove både enkeltvis - single rope og sammen - Double rope/double dutch.

Tilrettelæggelse/arbejdsmetode:

En rope skipping time er bygget op af:

Opvarmning med single rope: Vi får pulsen op. Der øves i at lave tricks som criss cross, m.m. Single rope kan også bruges sammen 2 eller 3 personer på The Wheel eller Traveller med mange personer. Med Double Dutch arbejder vi sammen og får lært alle at hoppe ind i sjippetovene og eventuelt lave forskellige variationer såsom at hoppe i sjippetov i de 2 buer, lave klappe/remselege i tovene, skifte plads og meget mere. Kun fantasien og evnerne sætter grænser.

Udstrækning er også en vigtig del af timen. Der bruges specielle aerobic tove både single og double. Vi sjipper i hallen og godt fodtøj er et must.

Sammenspil

Formål: Eleverne skal lære at spille sammen med andre.

Slutmål: Eleverne har lært at lytte til andre instrumenter og rytmer, og spille sammen med andre i forskellige genrer.

Indhold: Eleverne er med til at vælge sange, og de øver sammen for at lære hinanden at kende igennem musikken.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Der arbejdes individuelt og som band.

Skyd

Formål: Formålet med valgfaget ”Skyd” er, at eleverne igennem sjove og sociale ”Skyd-aktiviteter” opnår færdigheder ved brugen af bue/pil og luftgevær.

Slutmål: At eleverne har lært og føler sig sikre i, brugen af bue/pil og luftgevær. Er trygge ved at håndtere ovenstående våben, samt formår at ramme skiverne - også under pres.

Indhold: Forskellige individuelle og gruppeorienterede konkurrencer. Teknik og præcisionsforståelse. Skydning under pres og øget puls.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Undervisningen foregår som en vekslen mellem instruktion og vejledning, som foregår både før, under og efter selve skydningen. Der arbejdes i grupper eller individuelt.

Sportpsykologi

Formålet: I sportpsykologi er formålet at eleverne skal have redskaber til at mestre situationer, hvor de oplever pres/modstand. De skal kunne sætte sig mål (herunder delmål) og planlægge vejen dertil, for til sidst at opfylde disse. Faget vil tage udgangspunkt i sportslige sammenhænge, men kan ligesåvel bruges i forhold til eksamenspres og stress i hverdagen, når eleverne oplever et helt andet aktivt liv på efterskolen.

Slutmål: Eleverne skal have fået redskaber, der gør det muligt for dem at navigere i svære situationer og kunne sætte sig mål, samt planlægge vejen til målet.

Indhold: Sportpsykologi er et fag, der tager udgangspunkt i det pres og de udfordringer spillere står overfor i sporten. Mange spillere oplever modgang under både træning og kamp – dét er vigtigt at kunne håndtere. Eksempler kunne være manglende motivation, teamets indstilling daler, manglende selvtillid på banen, frygten for at fejle, høje forventninger til sig selv, intern konkurrence på teamet osv. Vi tager fat i historier og fortællinger fra den virkelige eliteverden, og forsøger at arbejde med disse i elevernes livsperspektiv. Hver gang der er et behov for at præstere, om det er eksamen, dagligdagen eller den vigtige og afgørende kamp, vil der også opstå forventninger, pres og udfordringer, som er væsentlige at kunne håndtere.

Teorien bag omhandler; håndtering af modstand (coping) og målsætningsteori.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Arbejdsmetoderne tager udgangspunkt i sportpsykologien og er inspireret af blandt andet Team Danmarks værktøjer, samt personlige fortællinger fra undervisere. Nedenfor ses nogle af de specifikke redskaber.

- Værdicirkel
- Værdikort
- Målsætningstrappen
- Vejen
- Komfuret
- Spejlægget
- Dilemmaer
- Virkelige fortællinger

Strategi

Formål: Eleverne skal debattere, læse hinanden og argumentere for at overtale resten af holdet igennem forskellige rollespil. De lærer at bruge strategi som arbejdsmetode for at vinde.

Slutmål: Eleverne har lært, hvordan man retorisk kan få overalt andre til at lytte og enes over uenigheder. De har lært at bruge strategi som arbejdsmetode.

Indhold: Forskellige rollespil som f.eks. Vareulv, Munchkins, Udendørsstratego mm.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Der arbejdes altid i grupper.

Styrke/Cross

Formålet: Eleverne skal få større forståelse for styrketræning, særligt med fokus på crossfit og dets elementer. Derudover søges det at skabe glæde og motivation ved bevægelse hos eleverne gennem styrketræning ved planlagte WOD's.

Slutmål: Undervisningen skal stimulere eleverne til at styrketræne med omtanke. Faget skal have skabt inspiration og større sikkerhed ved styrkeøvelser, her særligt med frivægt, plyometrisk træning og kettlebells.

Indhold: Det primære indhold er planlagte WOD's fra underviseren, der varierer i både indhold, intensitet og formål. Det er hård styrketræning, hvor eleverne får mulighed for at brænde igennem med en supervisor ved siden af. Derved er der også mulighed for hjælp til teknik i øvelserne.

Arbejdsmetoder: Skolens styrkelokale bruges, hvor der primært arbejdes i WOD's med frivægte, plyometrisk træning, koordinationsøvelser og kettlebells. En WOD varer ca. 30 minutter. Inden workoutten vil eleverne føres igennem øvelserne og have mulighed for spørgsmål. Afslutningsvis vil eleverne altid køres gennem en høj intensitetsøvelse i teams.

Squash

Formål: Formålet med valgfaget squash, er at eleverne får kendskab til og udvikler grundelementerne i selve spillet. Får kendskab til teknik, regler og taktik.

Slutmål: At eleverne opnår sikkerhed i spillet, kan spille kampe og forholde sig til regler og har fået en taktisk forståelse.

Indhold:

- Opvarmning
- Træningsøvelser i forskellige slag
- Træningsøvelser i opstilling og opspil – defensivt og offensivt
- Kamptræning
- Positiv respons, opbakning og "coaching".

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse:

Undervisningen vil i høj grad være lærerstyret gennem instruktion og vejledning. Instruktionen og vejledningen, foregår både før, under og efter selve træningen.

Eleverne inddrages i planlægningen af, hvilke elementer den pågældende lektion skal indeholde, for at optimere spillet. Der arbejdes efter opskriften; opvarmning, øvelser (teknik eller taktik), kamptræning.

Ultimate

Formål: Formålet er at eleverne får kendskab til spillet Ultimate, og andre boldbasis aktiviteter. Det er dertil et formål, at eleverne skal forstå kulturen i Ultimate og at have det sjovt, bevæge sig, respektere regler, og selv tage ansvar for, at regler overholdes. Deltagerne dømmer selv.

Slutmål: At kunne udføre diverse kast med frisbee, samt at forstå spillets taktiske elementer, og at kunne spille Ultimate med de rette regler, med respekt for kulturen, som er særlig, da spillerne dømmer selv.

Indhold: Der trænes i at udføre kast, at løbe i for spillet relevante mønstre, at kunne kommunikere på banen. Dette vises ved løb og eventuelle taktiske aftaler. Kamp spilles hver gang. Der spilles primært udenfor på en banestørrelse svarende til fodbold.

Boldbasis og kommunikationsøvelser bliver trænet ved hjælp af andre øvelser, som spandebold, partibold mm.

Arbejdsmetode: En typisk time består af gennemgang af kultur, opvarmning med tekniske øvelser, forståelse for løbemønstre og kommunikation på banen samt spillets regler. Efter kampen evalueres som en del af spillets kultur.

Linjefag

Håndbold

Formål: Vores vigtigste formål er, at vores elever på håndboldlinjen har forbedret sig på den ene eller anden måde og dermed kan sige, at de er blevet en bedre håndboldspiller, når de er færdige med at gå på Strib Idrætsefterskole. At de fortsat har lysten til og glæden ved, selv at være aktiv eller at være træner i klubregi, i deres fremtidige liv.

Derudover vil vi give eleverne indsigt i og forståelse for håndboldspillet både træningsmæssigt og holdningsmæssigt. Dermed menes fairplay-dimensionen og det at indgå i det forpligtende fællesskab.

Slutmål: De skal generelt blive bedre til de grundlæggende elementer i håndboldspillet i forhold til den tekniske, taktiske og mentale del. De skal blive gode til at få det maksimale ud af egne og holdets ressourcer. Eleverne skal fortsat have lysten til at være aktiv som spiller eller som træner i fremtiden.

Indhold: Træningen omhandler alle spillets facetter – og vi arbejder med håndboldrelevant fysisk træning, tekniske og taktiske færdigheder, og sidst men ikke mindst deltager vi i forskellige turneringer.

Arbejdsformer/metoder: Vi arbejder med taktiske færdigheder, som bevægelsesbaner i forsvar og angreb, angrebsåbninger, overgange og løbebaner. Vi arbejder med tekniske færdigheder, som skudafvikling, driblinger, finter, afleveringer, faldeteknikker, sjove tekniske øvelser samt kreative skudformer. Vi arbejder forskelligt med de metoder, som vi finder rigtige. Generelt bygges en træning op med mange forskellige elementer; opvarmning, målmandstræning, skud, kontrafase, fokusområder fra gang til gang, samt spil i forskelligt omfang.

Evaluerings: Vi afholder spillersamtaler for at forbedre og sætte fællesmål, for den enkeltes trivsel og udvikling.

Badminton

Formål: Formålet med undervisningen i badminton er at styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder indenfor det tekniske, taktiske og fysiske område. I et spændende og udfordrende træningsmiljø skal eleven lære sine egne styrker og svagheder at kende og dermed også selv blive i stand til at udfordre og udvikle sig som spiller.

Eleven skal i undervisningen finde glæden ved badminton spillet og indgå i et forpligtende fællesskab. I årets løb vil vi deltage i pointgivende turneringer både individuelt og som hold.

Slutmål: Det er et mål, når året er omme, at eleverne har udviklet deres færdigheder markant, og at hovedparten af spillerne er rykket en række op: Fra C til B, fra B til A osv.

Indhold: Der vil være 4 ugentlige træningspas af halvanden times varighed.

Indholdet vil være følgende:

- Individuel teknisk træning.
- Koordination og bevægelighed.
- Kamptræning
- Konditions- og muskeltræning
- Taktisk træning
- Deltagelse i turneringer individuelt og hold.

Arbejdsmetoder: Der arbejdes med den fysiske træning både på og uden for banen. Der styrketrænes og trænes kondition i vores fysiske træningspas. Alle typer af timer startes med en opvarmning, så elevernes krop er klar til at yde deres bedste.

Fodbold

Formål: Formålet med linjeundervisningen i fodbold er, at eleverne oplever værdien og glæden ved det forpligtende fællesskab. Herigennem skal lysten til at fastholde at dyrke holdsport og særligt lysten til holdsporten fodbold styrkes.

Slutmål: Efterskolen ønsker at give eleverne følgende oplevelser med på fodboldlinjen:

1. Eleverne skal finde glæden ved holdsport gennem en kombination af både leg og konkurrence.
2. Eleverne skal opleve en individuel udvikling og samtidig få en forståelse for, hvordan det individuelle skal kombineres med det kollektive.

Indhold: Eleverne opnår større viden indenfor følgende tre hovedområder.

Fysisk: Eleverne bygger på deres grundform og får mulighed for at øge deres fysiske form både styrke, hurtighed og koordinationsmæssigt.

Teknisk: Eleverne stimuleres til en større teknisk kunnen gennem mindre possessionsspil og tekniske øvelser i træningen.

Taktisk: Den taktiske forståelse forsøges at udvikles i høj grad i linjeundervisningen. Særligt i starten arbejdes der med deres taktiske forståelse af spillet og rette placering på banen.

Der lægges stor værdi i at skabe et *godt fodboldmiljø* på linjen, så eleverne oplever tryghed og glæde i fodboldmiljøet. Linjeundervisningen søger at skabe et godt miljø med tryghed og glæde, der giver eleverne forsætning for at opnå de ovenstående kompetencer indenfor både fysisk, teknisk og taktisk kunnen. Det gode miljø skabes gennem sociale aktiviteter og undervisere, der opsætter rammerne, ser på den enkelte spillers udvikling og som gør det muligt at skabe tryghed og glæde.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse:

Alle træner fælles, niveauopdelt og positionsopdelt

Individuelle samtaler – udviklingsmål Græs
og kunst

I forhold til arbejdsmetoder arbejder trænerne/underviserne meget på tværs af holdene, så der kommer mange øjne på den enkelte spiller og der er mulighed for at kunne rykke op og ned blandt de givne hold på efterskolen. Vores tankegang er at jo flere øjne, der er på den enkelte spiller, jo større sandsynlighed er der også for udvikling og forskellige syn på spillerens kvaliteter.

Året på Strib Idrætsefterskole

Se skolens årskalender her.

Anderledes dage og uger

I løbet af året skiftes nogle dage ud med anderledes undervisning og specialdage.

Disse dage og uge er et afbæk i det normale skema, for at skabe mulighed for fordybelse i forskellige temaer og fag.

Introdagene

Formål: At introducere eleverne for hinanden, for skolen, vores hverdag og skolens medarbejdere, samt at vi som lærere får overblik over elevflokk.

Slutmål: At vi så småt kan begynde at se et spirende fællesskab. Samt at observere tryghed hos de enkelte – både til sig selv, personale og de andre elever samt skolen som institution.

Indhold: Div. aktiviteter. navnelege, ture i lokalområdet, gruppe- og skoleaktiviteter, lejrur, skemaintroduktion, introduktion til praktiske opgaver, introduktion til klasserne og linjerne.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: En del af undervisningen, som omhandler skolen er meget informativ. Men generelt ligger der op til, at eleverne selv er meget aktive for blandt andet at erhverve sig færdigheder, som bruges i den daglige efterskole dag og for at lære hinanden bedre at kende.

Introtur

Formål: Formålet med introturen er at få skabt nogle af de værdifulde fællesskaber, som får stor betydning for eleverne i deres kommende efterskoleår. Der arbejdes med at videregive forståelsen for fællesskabets værdi, og at eleven selv skal tage ansvar for og være en aktiv del i, både de store og i de små fællesskaber, der opstår.

Eleverne bliver udsat for mentale og fysiske udfordringer, samt udviklende aktiviteter, som er med til at styrke deres forståelse for fællesskabet og skabe nye relationer. Samtidig styrkes deres personlige kompetence og udvikling.

Slutmål: At få indledt efterskoleopholdet, som et dannelsesprojekt af det enkelte individ, i et værdibærende fællesskab.

Indhold:

- Fællesgåture til lejroophold i lokalområder nær Strib og omegn.
- Fælles aktiviteter, der kræver samarbejde og ideudvikling.
- Overnatning i telte med kontaktgruppen.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse:

Ugen tilrettelægges således at der både er tid til udviklende samarbejdsøvelser og orientering via GPS kort. Introturen er planlagt således, at man er sammen med kontaktlærere og ganglærere. De arbejder sammen med kontaktgruppen og de øvrige kontaktgrupper på gangen, med det mål at igangsætte og støtte op om et godt gangfællesskab.

Foredrag

Formålet: Formålet er gennem fortællinger og foredrag, at give eleverne et nuanceret blik på det samfund, der omgiver os, samt den kultur, vi er en del af. Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse er centrale begreber i foredragstimerne.

Slutmål: Slutmålet med foredragstimerne er, at eleverne oplever en større forståelse for samfundet samt kulturbegrebet, og at de med timerne tilegner sig en bevidst viden om deres placering og betydning for samfundet, demokratiet og deres livssituation.

Indhold: Der arbejdes med emner som: Myter, sagn, eventyr, historien, litteratur og poesi. Der arbejdes ligeledes med samfundsfaglige emner som: politik, økonomi m.m.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Foredragstimerne indlægges 1-2 gange ugentligt i elevernes skema. Forstander Ole-Kristian er som oftest talspersonen, men han suppleres af og til af lærere samt foredragsholdere udefra.

Ekstremdag

Formål: Det er et formål med dagen, at eleverne bliver udfordret fysisk og mentalt og får et indblik i, hvor egne grænser går. Eleverne får en stor oplevelse, de aldrig glemmer, og de får en stor fællesskabsfølelse og fornemmelse af at have præsteret noget usædvanligt hver især og sammen.

Slutmål: Hver enkel elev lærer egne grænser at kende og får oplevelsen af at have præsteret noget ekstraordinært. Udover at hver enkelt elev får en god oplevelse, er det også vigtigt, at elevholdet får en stor fællesskabsoplevelse, og følelsen af at have præsteret noget stort sammen. Det er desuden et mål, at eleverne nærer omsorg for og hjælper hinanden, når der er brug for det.

Indhold: Eleverne svømmer over Lillebælt i grupper af max. 5 elever. For at få så homogene svømmegrupper som muligt, svømmer samtlige elever en svømmeprøve i svømmehal, hvor deres færdigheder bedømmes. Her svømmer de en halv time, og ud fra hvor langt den enkelte elev svømmer på den angivne tid, dannes grupperne.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Dagen tilrettelægges af to lærere, som fordeler arbejdsopgaver til resten af skolens lærere. Dagen afvikles afhængig af vejrforholdene.

Træningslejr

Formål: Vi tilstræber at eleverne deltager i og oplever fællesskabet på linjen i løbet af træningslejren. Der vil være planlagte træninger og træningskampe, hvor der skal arbejdes med taktikken i praksis. Det overordnede formål er at lære hinanden at kende og opleve glæden ved at være sammen i ét stort fællesskab. Der vil udover træning og kamp være en masse socialt samvær, konkurrencer og samarbejdsøvelser. Herudover bestræber vi os på, at eleverne skal formulere egne mål for linjen som helhed og individuelt.

Slutmål: At eleverne opnår glæden ved at bidrage til fællesskabet, ser det givende i at formulere mål (egne og fælles) og se hinanden i nye situationer.

Indhold: Der arbejdes med: trænings- og kampsituationer samt socialt samvær i forskellige arenaer.

Arbejdsmetode: Der anvendes: sociale arrangementer, konkurrencer, gruppesamtaler, fysiske udfordringer og individuelle samtaler. Herudover coaches der i trænings- og kampsituationer.

Mini-tri

Formål: Formålet med vores afholdelse af mini-tri er, at eleverne stifter bekendtskab med en anderledes måde at være aktiv på. Dertil vil de opleve en lille smagsprøve på, hvordan det er at være atlet, der dyrker triathlon.

Slutmål: At alle har haft en dag med mentale og fysiske udfordringer og med mod på mere af det.

Indhold: Eleverne dyster individuelt i svømning, cykling og løb. Ruten svarer til en tiendedel af en ironman. Eleverne starter med at svømme, dernæst skal de løbe, for til slut at cykle den sidste distance tilbage til skolen, hvor målområdet er placeret.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Der forberedes en rute til cykling og løb på vejen i Strib og Middelfart, mens svømmehallen i Erritsø er startstedet for løbet og dermed svømmedelen. Lærere og skadede elever hjælper til undervejs i løbet og har forskellige ansvarsområder.

Innovationsfag workshop

Formål: Formålet med at afholde workshops for de 4 innovationsfag er, at eleverne får mulighed for at opnå en større fordybelse i et givent emne, samt at det giver underviseren mulighed for at planlægge ekskursioner.

Slutmål: Slutmålet med innovationsfag workshop er at eleverne, med fordybelse i deres innovationsfag, opnår grundlæggende kompetencer, inden for forskellige områder af innovationsfagernes kerneområder. Dette opnås ved hjælp af oplysninger og information om redskaber og teorier, inden for det enkelte fag.

Indhold: Der anvendes teori, oplæg fra eksterne oplægsholdere og almen undervisning med fordybelse i relation til det emne og fag, som workshoppen omhandler.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Underviseren tilrettelægger undervisningen ud fra det givne emne for dagen.

OSO- opgaven

Formål: Formålet med opgaven er, at eleverne bliver klogere på deres valg af ungdomsuddannelse. At de lærer at indhente nødvendig viden og reflektere over egne kompetencer, mål og drømme. Desuden er det et mål, at eleverne lærer at udforme en større selvstændig opgave, der lever op til fastlagt formalia.

Slutmål:

- at eleven får viden om den ungdomsuddannelse, de vælger, samt kan forholde sig til andre ungdomsuddannelser
- at eleverne får viden om de videregående uddannelser, særligt dem de har interesse for
- at eleverne lærer forskellige uddannelses- og vejledningsportaler at kende, så de kan bruge dem nu og fremadrettet i deres karriereplanlægningsproces. Specielt fokus på ug.dk
- at eleverne kan forstå og anvende det specifikke sprog, der anvendes i forbindelse med uddannelse og erhverv
- at eleverne lære at udtrykke en sammenhængende forståelse for en tekst, og at de kan uddrage det, som har relevans for deres valg af uddannelse og erhverv

- at eleverne lærer at tilrettelægge fremstillingsprocesser fra ide til færdigt produkt. OSO-en er en fremstillingsproces, der har et uddannelses- og erhvervsafklarende sigte
- at eleverne kan reflektere over deres uddannelsesparathed samt kompetencer, og forholde disse til egen uddannelsesplan

Før og under OSO-ugen arbejdes tillige med følgende færdigheds- og vidensmål inden for danskfaget. Under kompetencemålet "læsning", arbejder vi derfor bl.a. med følgende videns- og færdighedsmål:

Finde tekst

Færdighedsmål: Eleven kan gennemføre informationssøgning af uddannelsesrelevant stof på forskellige platforme

Vidensmål: Eleven har viden om uddannelses- og erhvervsrelevante platforme

Forberedelse

Færdighedsmål: Eleven kan afgøre, hvilken information, der skal undersøges nærmere

Vidensmål: Eleven har viden om at udvælge tekster, der er relevante for uddannelses- og erhvervsafklaring

Afkodning

Færdighedsmål: Eleven kan læse komplekse tekster hurtigt og sikkert

Vidensmål: Eleven har viden om stavemåde og betydning af ord i alle tekster

Sprogforståelse

Færdighedsmål: Eleven kan forstå komplekse tekster og uddrage det væsentligste

Fagmål for dansk:

Under kompetencemålet "fremstilling" arbejder vi derfor bl.a. med følgende videns og færdighedsmål

Planlægning

Færdighedsmål: Eleven kan tilrettelægge proces fra ide til produkt Vidensmål: Eleven har viden om komplekse fremstillingsprocesser

Forberedelse

Færdighedsmål: Eleven kan indsamle information og disponere stoffet, så det fremmer uddannelses- og erhvervsafklaring

Vidensmål: Eleven har viden om dispositions- og formidlingsmetoder

Indhold: Eleverne udarbejder en obligatorisk selvvalgt opgave. Opgaven består på Strib Idrætsefterskole af en skriftlig opgave, en logbog, et produkt og en fremlæggelse.

Med udgangspunkt i en problemformulering, der skal have sammenhæng med elevens uddannelsesplan, arbejdes projektorienteret med besvarelsen.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse:

Eleverne arbejder selvstændigt og projektorienteret med at besvare problemformuleringen. Arbejdsprocessen dokumenteres i en logbog. Opgave, logbog, arbejdsproces, produkt og fremlæggelse vurderes af kontaktlæreren, der i samarbejde med en intern censor (en anden kontaktlærer) bedømmer opgaven med en karakter og en udtalelse. Fremlæggelsen af opgaven foregår i kontaktgrupper, og der gives konstruktiv feedback fra gruppens elever. Kontaktgruppelæreren er vejleder på opgaven og arbejdsprocessen og eleven har mulighed for at søge vejledning hos uddannelsesvejlederne undervejs. Som støtte til arbejdsprocessen udarbejdes et kompendie, hvor krav, retningslinjer og gode råd til opgaven og arbejdet beskrives. Kompendiet gennemgås og udleveres ca. 5 uger før deadline for opgaven. I brobygningsugen er der om eftermiddagen afsat tid, hvor der skal arbejdes på opgaven og hvor der kan søges vejledning. Arbejdet med opgaven startes dog op i ugerne op til brobygningsugen.

Brobygning

Formål: At eleverne via brobygning til ungdomsuddannelser bliver mere afklaret i forhold til valg af kommende ungdomsuddannelse.

Slutmål: At den enkelte elev har fået brobygget således at valg af fremtidig karrierevalg er refleksivt i forhold til personlige, sociale og faglige kompetencer.

Indhold: Eleverne vælger 1-2 forløb på ungdomsuddannelser beliggende i UU Lillebælt området. De deltager i den undervisning, som gymnasier og erhvervsuddannelserne har planlagt.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Eleverne prioriterer deres ønsker til brobygning, hvorefter de bliver fordelt på de valgte ungdomsuddannelser. Eleverne reflekterer over brobygningen, som en del af deres OSO opgave.

Brobygningen er obligatorisk og skal give de unge bedre mulighed for at vælge og gennemføre en ungdomsuddannelse, samt udvikle deres faglige og personlige kompetencer. Strib Idrætsefterskole brobygger til UU-Lillebælt:

- Fredericia og Middelfart Gymnasium
- EUC Hansenberg i Kolding
- EUC Lillebælt i Fredericia og Middelfart
- IBC i Fredericia
- IB i Kolding
- SOP/SOSU i Fredericia og Middelfart.

Forældrelinjedag

Formål: At forældre får et indblik i det linjefag som deres barn bliver undervist i, samt den hverdag der er for eleverne på skolen. Herudover oplever forældrene at få en større samhørighed med deres barns kammerater, kontaktgruppen, som eleven er tilknyttet, samt personalet på skolen.

Slutmål: At forældre, elever og personale har haft en god dag, hvor der har været god mulighed for at snakke og lære hinanden at kende, og at forældrene har fået et godt indtryk af kammerater og indhold på de enkelte linjer.

Indhold: Forældre deltager eller er tilskuere på elevernes linjer. Elever og lærere sørger for opvarmning og afvikling af dagen med sportsgrenen. Senere på eftermiddagen mødes man i kontaktgrupperne. Eleverne sørger for at forældrene får en hyggelig, spændende eller eventuelt udfordrende time. Derefter er der fællesspisning i hallen, hvor kontaktgrupperne har dækket flotte "tema" borde, som en del af en konkurrence.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Dagen planlægges i samarbejde med alt personale på skolen, og de enkelte elementer af dagen planlægges også i samarbejde med eleverne. Arbejdsmetoderne er varierede i forhold til den enkelte opgave/udfordring, men i alle opgaver indgår der teamsamarbejde, engagement og ansvarlighed.

Juledage

Formål: Skolen skal tilbyde eleverne muligheden for at dyrke deres fællesskab og fejre julen på skolen, inden de tager hjem.

Slutmål: Eleverne har haft tid til at komme tættere på hinanden og fejre julen sammen.

Indhold:

En masse fælles aktiviteter.

Julefrokost med lækker mad.

Julerengøring på værelser og udeområder.

Juleafslutning i Middelfart kirke, hvor elevernes familier også deltager.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Planlægges efter at få varieret rengøring, lege og juleafslutningen, så det giver den bedst mulige måde at sige farvel til hinanden på, inden det nye år.

Efterskolernes Dag og Efterskolernes Aften

Formål: Efterskolernes Dag og Efterskolernes Aften er dage, hvor evt. kommende elever har mulighed for at besøge skolen og blive vist rundt af de nuværende elever, for at se skolen.

Årgangens elever tildeles et stort ansvar på dagene, hvor det i stor grad er dem, der fortæller om deres oplevelse af Strib Idrætsefterskole og efterskolelivet generelt.

Slutmål: At præsentere skolen og dens værdier på en sådan måde, at nye elever rekrutteres.

At eleverne bliver bekendt værtskabsrollen, samt øver sig i at formidle personlige oplevelser på en saglig, ærlig og åben måde.

Indhold: Præsentation af skolen i form af linjeoplæg, gruppesamtaler om skolen generelt, samt en rundvisning, som varetages af årgangens elever. Her fremvises skolen samtidig med at eleverne formidler deres personlige oplevelser og erfaringer med Strib Idrætsefterskole.

Arbejdsmetode og tilrettelæggelse: Eleverne får ansvar for at vise kommende elever rundt, så de får indblik i, hvordan det er at være elev på vores skole. Eleverne har også ansvar for på linjefagene at være aktive ved forskellige aktiviteter, så de derigennem viser, hvad fagene indeholder. Forberedelsen til det sidste er foregået i linjetimerne. Linjelærer fortæller om linjerne, mens faglærer fortæller om de boglige fag, årsplan, skema mm.

Informationsaften – kommende elever

Formål: Informationsaften er en aften, hvor skolen har besøg af det kommende års elever. Formålet er at de kommende elever skal møde hinanden, samt træffe de sidste valg i forbindelse med deres skemasammensætning. Dertil prøves og bestilles skoletøj.

Slutmål: At forberede eleverne og deres forældre på det kommende år. Herigennem via kendskab til de nye kammerater og lærere, som vil være en stor del af deres liv, det kommende skoleår.

Indhold: Elever og forældre får information om aftenen.

De nuværende elever har ansvaret for at aktivere forældrene både som rundvisere og som poster ved et løb.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Forstander Charlotte Toft varetager planlægningen af oplæggene, mens elever og lærere står for opsætning af O-løb.

Gammel elevdag

Formål: Formålet med dagen er, at "gamle" elever har mulighed for at gense skolen og mødes med tidligere kammerater, fra deres ophold på skolen.

Slutmål: Når dagen er omme, har eleverne haft en hyggelig og rar gensynsdag på deres efterskole. De har haft mulighed for at genskabe og etablere nye netværker, og føle sig som en del af et stort fællesskab.

Indhold: Dagen starter med frokost for jubilarer, en lille tale om skolen her og nu og mulighed for rundvisning.

Andre årgange møder senere i skolens idrætshal. Det primære indhold er, at der skal snakkes og hygges, men når der er underholdning, så er alle aktive i forhold til at deltage i enten gætterier eller konkurrencer. Konkurrencerne tager udgangspunkt i efterskoleliv, faglige fag, men også i høj grad sportsfag.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Skolens personale tilrettelægger gensynsdagen. Der stiles mod at lave en samlande aktivitet under middagen, hvor eleverne deltager i konkurrencer af forskellig art.

Musikteater

Formål: Formålene med musikteater er mange, men øverst på listen står fællesskabet og styrkelsen af dette. Igennem samarbejdet mellem de mange forskellige værksteder (bl.a. manuskriptforfattere, skuespillere, regissører, dansere, musikere, scene-, lyd- og lys folk) er det hensigten, at eleverne lærer at løfte i flok og oplever, at alle er vigtige brikker i processen. Forestillingen for forældrene er det fælles, konkrete mål, eleverne arbejder frem mod, og sammenlagt med tidspresset skal disse to faktorer være med til at skabe både oplevelsen og følelsen af, at alle er både nødvendige og nødt til at yde deres ypperste, hvis opgaven skal løses. På denne måde søges målet og styrkelsen af fællesskabet.

Et andet og meget vigtigt mål er også accepten og oplevelsen af, at forskellige kompetenceområder, personligheder og interesser er en styrke. I musikteateret er der nemlig brug for mangfoldighed, hvis det skal lykkes.

Slutmål: Slutmålet er, at eleverne i samlet flok skal skrive, bygge, spille og gennemføre deres eget teaterstykke, som den sidste dag i ugen fremføres for deres forældre og søskende. Igennem denne fælles opgave og det samlede løft, er det helt primære fokus, at vores unge mennesker oplever et styrket fællesskab og sammenhold.

Indhold: Under musikteaterugen arbejdes der i mange forskellige værksteder. Nogle elever prøver kræfter med manuskriptforfatning, mens andre bliver praktiske og bygger scene eller kulisser. Overalt på skolen summer der af liv, når musikerne øver deres repertoire, og danserne giver den gas, mens symaskinerne kører på fuld damp i kostumeværkstedet og de lyd- og lysansvarlige rigger til.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Der arbejdes i mange forskellige værksteder, udover selve skuespillet, hvor eleverne selv er de hovedansvarlige og tager ejerskab for deres helt eget teaterstykke. Tilrettelæggelsen af ugen foregår i det udvalg, som er ansvarlig for musikteater-ugen.

Skitur

Formål: Formålet med skolens skitur er at give eleverne indblik i og afprøve en anden type idræt, end den de normale linjer på skolen kan tilbyde. Formålet er også at styrke fællesskabet på skolen.

Slutmål: At eleverne behersker de teknikker, der kræves for at stå sikkert på alpinski.

At eleverne ved, hvad det vil sige at stå sikkert og ansvarsfuldt på ski. At eleverne har skabt nye relationer i elevflokkene.

Indhold:

- Udstyr
- Skitilvænnning
- Plovteknik
- Carvingteknik
- Bremseteknik

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Alle elever er på skiskole de to første dage med lokale instruktører. Eleverne er opdelt efter niveau, så undervisningen bliver målrettet den enkelte elev. Resten af ugen er det

skolens lærere, der tager over og arbejder videre med elementer fra de to første dage. Teknikker indlæres ved at læreren demonstrerer, hvorefter eleverne gentager og får feedback.

Elevernes indkvartering på værelser på hotellet, sker ved at de får et kammerat ønske opfyldt, men ellers bliver blandet i forhold til den hjemlige indkvartering, så der er en god sandsynlighed for at danne nye relationer eleverne imellem.

Turen til og fra skisportsstedet foregår i bus.

Københavnertur

Formål: Formålet med den afsluttende tur til København, er at give eleverne en sidste gruppesamlende oplevelse, hvor eleverne mærker, at de har frihed til at handle som individer.

Slutmål: Målet er at give eleverne en kultureloplevelse, som er planlagt med spændende indhold, samtidig med, at eleverne får en fornemmelse af frihed, som gør, at de som individer føler sig mere "voksne" og ansvarlige, end da de startede på skolen.

Indhold: Turen byder på en tur i tivoli og egen tid på gågaden i København.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse:

Turen planlægges af det udvalg, som er ansvarlig for turens indhold. Eleverne informeres om turen hjemmefra og der arbejdes ud fra aftaler omkring mødetider og aktiviteter, således at turen giver størst værdi for elevgruppens sidste dage sammen som gruppe.

DM10 og Strandvejsløbet

Formål: Forløbet i projektet, DM 10 og Strandvejsløbet, er at give eleverne en erfaring i at arrangere og være værter for et lokalt, og landsdækkende event, hvor de tilegner sig lederskab i tæt samarbejde med Lillebælt Halvmaraton.

Eleverne får indsigt i omfanget og koordinationen i at arrangere et event. DM 10 og Strandvejsløbet er et event, hvor de kreative og innovative fag bliver integreret, og hvor de får erfaring i at være ansvarlige og have en betydelig forpligtigelse overfor hinanden, involverede parter og projektet.

Slutmål: Slutmålet er to færdigafviklede motionsløb. Et DM i 10 km løb for efterskoleelever om fredagen. Et motionsløb om lørdagen. Dertil har vi i en del år også afholdt et professionelt 10 km løb for professionelle atletikudøver.

Indhold: Vi arbejder med forskellige kompetencer: koordination, lederskab, innovation, medier og kommunikation.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Eleverne arbejder overvejende i mindre grupper, hvor der arbejdes inden for forskellige ansvarsområder.

Materialer:

Der anvendes primært egne ressourcer, men der samarbejdes tæt med Lillebælt Halvmaraton.

Danskfaguge

Formål: At eleverne bliver bedre til at anvende lyd, lys, klipning, kameravinkler o.a. filmiske virkemidler, der understøtter filmmediets udtryk - både analytisk og kreativt.

At eleverne bliver modigere og tør at overskride grænser. At eleverne kommer ud af komfort zone. At de opnår bevidsthed om egne kompetencer og hvordan de kan anvende dem. At de lærer at se, være åbne og anvende andres kompetencer. At de lære at udtrykke sig via krop og sprog. Lære at indgå i et forpligtigende samarbejde, lytte og være konstruktiv i et fællesskab – ”se” andre, og bidrager til at skabe en positiv stemning, der fremmer processen.

At eleverne udvikler ideer i samspil med andre, og at de blive klogere på processen om at gå fra ide, til konkret plan og videre til færdigt produkt – nemlig en kortfilm.

Slutmål: At alle elever opnår indsigt i ovenstående, samt er en del af slutproduktet, kortfilmproduktionen. Desuden er det et slutmål, at eleverne bliver bevidste om egne danskkompetencer inden for filmmediet og deres læringsproces i forbindelse hermed.

Indhold: Der arbejdes med teori inden for de filmiske virkemidler. Eleverne ser kortfilm, der skal analyseres og fortolkes. Eleverne hører et foredrag, der skal hjælpe eleverne til at højne den tekniske del af deres egen filmproduktion. Analyse og tolkning af elevernes egne kortfilm.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Der anvendes klasseundervisning og gruppearbejde. I klasseundervisningen gøres der brug af samtale, fortælling og foredrag, samt kropsligt og nonverbalt udtryk. I det skriftlige arbejde under filmproduktionen gøres der brug af ideinspireret skrivning, for at eleverne får ejerskab over deres filmproduktion. En filmproduktion, som er en del af en æstetisk læreproces.

Fællesarrangementer

Med vekslende indhold og karakter afholdes der fællesarrangementer. Alle kontaktgrupper står for et arrangement i løbet af året. Formålet er bl.a., at arrangementerne for eleverne skal opleves, som et afbræk i dagligdagen, samt at eleverne får fælles oplevelser, der styrker sammenholdet og fællesskabsfølelsen. Der afholdes desuden arrangementer, der er planlagt af lærerne, samt foredrag af eksterne foredragsholdere

Linjedag:

Badminton

Formål: Formålet er, at eleverne på denne dag bliver rystet godt sammen, og dagen har derfor en stor social betydning. Der er desuden et mål at eleverne bliver udfordret på deres badminton evner og udvikler deres kompetencer i konkurrencesituationer.

Slutmål: Det er et slutmål med turen, at hver enkelt elev får en god oplevelse med at spille turneringen, og at hver enkelt elev bliver udfordret på sine færdigheder.

Indhold: Elevernes linjedag består af en tur til Rønne, hvor der skal spilles et stort badmintonstævne med andre deltagende efterskoler og klubber. Desuden bliver hver enkelt spiller udfordret på sine badmintonfærdigheder, da alle elever deltager i en turnering.

Arbejds metode/tilrettelæggelse: Dagen planlægges af linjelæreren i tæt kontakt med Rønne Efterskole.

Håndbold

Formål: Vores vigtigste formål med denne dag er, at vores elever på håndboldlinjen får kendskab og indsigt i det at være ungdomstræner. At eleverne får diskuteret og reflekteret over det at være børnetræner med de udfordringer og oplevelser, det kan indebære får redskaber til at kunne tilrettelægge en god træning og til at kunne håndtere at "være på gulvet" og coacher samt at justere træningen undervejs bliver bevidste om vigtigheden af at være forberedt bliver bevidste om, at de er rollemodeller for børn bliver motiveret til at blive børnetrænere

Slutmål: At eleverne får en forståelse for, at det er vigtigt med frivillige trænere, for at klubber rundt omkring kan bestå. At eleverne via teoretisk viden og praksis bliver klædt på til at være børnetrænere og motiveres til at fortsætte med håndbold efter endt efterskoleophold, gerne både som spiller og træner i foreningsregi.

Indhold: Eleverne får et oplæg af ligatræner Nikolej Krickau omkring coaching af ungdomsspillere og tilrettelæggelse af en træningslektion, om det at være rollemodel, om klub/foreningslivet, forældresamarbejde m.m. De får løbende små-opgaver, som de skal diskutere i grupper og i plenum. Eleverne slutter af med at lave et træningsprogram, som de skal prøve af på træningsmedier. Herefter skal der evalueres, og de får feedback.

Arbejdsformer/metoder:

Oplæg med løbende spørgsmål, som eleverne diskuterer i plenum.

Opgaver – elever skal i grupper lave et træningsprogram.

Coaching - eleverne skal afprøve dette på medier.

Evaluerings – eleverne bliver herefter evalueret

Fodbold

Formål: Det overordnede formål med træningslejren for fodboldlinjen er, at eleverne lære hinanden at kende og oplever glæden ved at være sammen i et stort fællesskab. Eleverne skal desuden, såfremt det er muligt, overveje samt formulere egne mål og delmål, så de kan reflektere over disse, i forhold til deres egne træning.

Slutmål: At eleverne opnår glæden ved at bidrage til fællesskabet, ser det givende i at formulere mål (egne og fælles) og ser hinanden i nye situationer.

Indhold: Der arbejdes med: trænings- og kampsituationer og socialt samvær i forskellige arenaer. Der vil være planlagt træning og træningskampe, hvor der arbejdes med taktikken i praksis. Der vil, udover fodboldtræning og kampe, være en masse socialt samvær, konkurrencer og samarbejdsøvelser. Herudover bestræber vi os på, at eleverne skal formulere egne mål for linjen som helhed og individuelt.

Arbejdsmetode: Der opsættes kampe og sociale arrangementer, konkurrencer, gruppesamtaler, fysiske udfordringer og individuelle samtaler. Herudover coaches der i trænings- og kampsituationer. Hele forløbet er planlagt af linjens koordinator, i samspil med trænerteamet.

Idrætscross

Formål: Formålet med faget idrætscross, er at give eleverne en bred indføring i praktisk teambuilding, hvor der sættes fokus på gruppepræstationer, frem for individuelle præstationer. Der er også en lille indføring i adventurerace på et let niveau.

Slutmål: At eleverne stifter bekendtskab med andre discipliner end dem, de møder på deres linje. Eleverne får en forståelse for, at samarbejdet på et hold (gruppen) er mindst lige så vigtigt, som den individuelle præstation, idet de lærer at udnytte de styrker, der er på holdet - en gruppe, som løfter i flok, vil præstere bedre!

At vinde årets idrætscross-løb!

Indhold:

- Træning i følgende discipliner:
- Havkajak
- Bueskydning
- Luftgeværskydning
- O-løb
- Kommunikationsøvelser
- Samarbejdsøvelser
- Stress-øvelser

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Idrætscross er lærerstyret i de enkelte discipliner. Der foregår en instruktion, hvorefter eleverne udfører disciplinen ud fra instruktion.

I samarbejds- og kommunikationsøvelserne bliver eleverne sat i situationer, hvor de i høj grad lærer af den måde, de får løst opgaven på.

Galla

Formål: At eleverne får sluttet deres skoleår af på en mindeværdig og højtidelig måde.

Slutmål: At alle har haft en dejlig aften og har lært de etiketter, der tilhører galla-konceptet, således at eleverne kan begå sig på rette vis, til højtidelige middagsselskaber.

Indhold: Før gallaaftenen er der mange, der planlægger for eksempel borddækning, underholdning, skrive sange/taler, lave kåringer, lave pynt m.m. Der trænes dertil i at danse Les Lanciers.

På selve aftenen er der oplæg til drengene omkring Gentleman Ship inden aftenens gallapartner hentes på værelserne. Pigerne samles for at gøre sig klar. Lærerne serverer og eleverne spiser, hygger, danser Lancier og fester til levende musik leveret af elever fra en musikefterskole.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Planlægning og klargørelse er en stor del af netop denne fest. Alt planlægges i samarbejde med personale og elever. Det er en fest, hvor alle på skolen er involveret.

KTK Workshop

Formål: Se afsnittet vedr. kontaktgruppemøder

Slutmål: Se afsnittet vedr. kontaktgruppemøder

Indhold:

KTK workshops:

- Styrkekort
- Individuelle samtaler (antal ca. 4)
- Personlig målsætning
- Kontaktgruppeeftermiddag/kontaktgruppeaften (antal ca. 2)
- Årgangsværdier
- Forskellighed/I en andens fodspor (antal ca. 2)
- Gang-event (antal ca. 8)
- Den gode præstation - SMART modellen

Arbejdsmetode: Se afsnittet vedr. kontaktgruppemøder

Afslutningsuge

Formål: Strib Idrætsefterskole skal tilbyde eleverne udviklende aktiviteter og en tryk ramme, og især i afslutningsugen, er der fokus på den personlige trivsel, når vi siger farvel til hinanden. Formålet med ugen er at få afsluttet efterskoleopholdet, som det dannelsesprojekt det er.

Livsfortællinger, som dem man oplever og danner sig under et efterskoleophold, bliver vigtige brikker i den enkeltes egenforståelse, værdier og identitet. Der skal således i ugens løb skabes rammer og tid til at fortællinger deles og dannes.

Slutmål: Vi ser tilbage på det år, der er gået, deler minder og oplevelser, med det mål at skabe fælles referencerammer, styrke oplevelsen af fællesskab og få hjulpet den enkelte til en god afslutning af året.

Eleverne skal lave fællesskabsfremmende aktiviteter, som samarbejdsøvelser, samlinger, kontaktgruppemøder, hvor der afrundes og en tur, hvor vi oplever noget sammen. Eleverne skal være med til at lukke skolen ned for skoleåret, både mentalt og fysisk. Der pakkes sammen, ryddes op og gøres rent, som man også gør i andre livssammenhænge, når kapitler lukkes og åbnes eller man flytter sin daglig et nyt sted hen.

Indhold:

- Fællestur.
- Slutrengøring på værelser og udeområder.
- Afslutningslege/aktiviteter og farvel til elever, forældre og personale.
- Afskedsaften, med tilbageblik, underholdning, taler mm.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse: Planlægges efter at få varieret rengøring, lege og tur, så det giver den bedst mulige måde, at sige farvel til skolen på.

Eleverne er medbestemmende på lege. Flere gange er valget faldet på "Genskab dagen, vi kom til skolen". Fællestur er planlagt, så man er sammen med lærere, kontaktgrupper og hele skolen som et fællesskab.

Prøveperioder

Under prøveperioder er der en anderledes dagsprocedure. Se dette beskrevet herunder

Terminsprøve

Formål: Formålet med terminsprøverne er at forberede og træne eleverne i at gå til skriftlig prøve.

Prøvesituationer adskiller sig fra det daglig faglige arbejde, hvor eleverne stort set hele døgnet har mulighed for at få læring og sparring med lærere og kammerater. Det er godt for eleverne at prøve at arbejde under det pres, som opstår under aflægning af en skriftlig eksamen, hvor eleven skal arbejde koncentreret individuelt og uden hjælp.

Slutmål: Slutmålet er at styrke elevens prøvekompetencer, herunder strategi for opgavebesvarelser, samt at identificere egne styrker og svagheder, så der kan arbejdes fremadrettet med disse i de enkelte fag.

Indhold: Foruden terminsprøverne er der i perioder med terminsprøver, undervisningstilbud over middag. Der afholdes terminsprøver for fagene dansk, engelsk, tysk og matematik.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Terminsprøverne afholdes i efteråret og tilrettelægges af lærerne, således at en kopi af den reelle prøvesituation opsættes, således at eleven forberedes og kan genkende prøvestrukturen.

Skriftlige prøveperioder

Formål: At eleverne afvikler deres skriftlige 10. klasses prøver. Det er obligatorisk at aflægge skriftlige prøver i dansk, matematik og engelsk. Prøven i tysk kan fravælges, hvis man ønsker det.

Slutmål: At eleverne aflægger en så god prøve som muligt, i forhold til deres faglige kompetencer.

Indhold: Prøvedagene er fastsat af Undervisningsministeriet og vi følger de retningslinjer, der gives herfra. Prøverne er som oftest placeret om eftermiddagen. Derfor kan der i formiddagstimerne være indlagt undervisning i form af idrætslige aktiviteter, som fx idrætscross, linjetræning eller andre sociale aktiviteter. Dertil løber eleverne, som altid, morgenløb på prøvedagen, da vi tror på, at det gavner hjernen at kroppen er kommet godt i gang.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Eleverne skal selv medbringe computer og andre hjælpemidler, mens skolen stiller printere, USB stik og internet til rådighed under prøven. Skolen sørger for at eleverne før, under og efter prøven får sund og god kost.

Mundtlig prøveperiode

Formål: Formålet er at eleverne skal aflægge 10. klassesprøve i fagene dansk, matematik og engelsk. Eleven kan vælge at aflægge prøve i tysk og fysik/kemi.

Slutmål: At eleverne aflægger så god en prøve, som muligt, samt at de oplever ro og tid til forberedelse, mens de samtidig dyrker sociale relationer og er aktive i fællesskabet. Dertil er det et mål, at eleverne under prøveperioden bevarer deres fysiske form, som er med til at sikre deres optimale præstation og en sund livsstil.

Indhold: Indholdet i perioden er bestående af prøveaflæggelse, forberedelse og aktiviteter udbudt af lærerne.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Eleverne er på skolen i hele prøveperioden, på nær i weekenden, hvor eleverne selv vælger, om de vil være på skolen.

Dagens gang:

- Morgenløb
- Værelsesoprydning
- Morgenmad

Elever, der skal til prøve, har på den aktuelle dag fri til forberedelse.

Elever, der ikke skal aflægge prøve på den givne dag, skal deltage i en af de aktiviteter, der udbydes på dagen, enten før eller efter kl. 10.00. Disse elever mødes til information om dagen efter morgenmaden.

Efter middag er der stilletime/forberedelsestid, som foregår på eget værelse eller i spisesalen. Den er gældende for alle elever.

Fra kl. 15.00-17.00 disponere eleverne selv over deres aktivitet.

Kostprofil

Kost

På Strib Idrætsefterskole spiser vi en varieret og ernæringsmæssig god kost. Den er tilpasset, så den passer til vores målgruppe, som er unge mellem 14 og 18 år. For at køkkenpersonalet kan tilbyde eleverne den bedste ernæring på skolen, tillader vi ikke, at man selv medbringer nogen former for mad i spisesalen, ligesom at alle obligatoriske måltider indtages i spisesalen.

Vi følger de **10 kostråd** fra Sundhedsstyrelsen:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Derudover er følgende gældende:

- Vi tilbyder 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider om dagen.
- Vi bruger så vidt det er muligt årstidens frugt og grønt.
- Vi bager alt vores bagværk selv (ikke rugbrød).
- Vi bruger så vidt muligt friske råvarer.
- Vi begrænser meget vores brug af halv- og helfabrikater.
- Vi har fri frugtordning i løbet af dagen og til aftenteen.

Ved festlige lejligheder og arrangementer serverer vi festmad. Ligesom der også er forskel på hverdags- og weekendmenuer. Ved højtider serverer vi den mad, der er tradition for.

Vi hjælper gerne med speciel kost til f.eks fødevarerallergi, glutenallergi og diabetes. Dog skal der forevises en lægeattest på, hvilken allergi eleven har, så vi er sikre på, at maden er lavet med øje for netop den allergi eleven har.

Måltider

Morgenmad kl. 7.20 – 7.55: Frisk bagt grovbrød eller grovboller, havregryn, havrefras, cornflakes, havregrød, rugbrød, ost, pålæg, marmelade, surmælksprodukter, rugbrødsdrys, frisk frugt og rosiner. Dertil mælk, kaffe og te.

Formiddagsservering kl. 9.30 – Frugt og/eller grønt og friskbagte grovboller. Vand, kaffe eller te.

Middag kl. 12.05: Varm mad med hjemmebagt brød, salatbar og andet grønt. Der serveres frisk fisk og vegetarmad ca. 1 gang om ugen. Vi veksler mellem svine- og oksekød, kylling og kalkun, helt og hakket kød. Vi bruger rigtig mange grønsager, også de grove. Vi præsenterer maden for eleverne, så de ved, hvad der er i maden. Til middag serveres vand til maden.

Eftermiddagsservering kl. 14.30: Grovboller og frugt, vand, kaffe eller te.

Aftensmad Kl. 18.00: Rugbrød med varierende slags pålæg samt fisk, æg samt 1 lun ret. Desuden er der hver dag en salatbar m. varianter af grønsager og tilbehør. Der serveres vand og mælk til aftensmaden.

Aftensservering Kl. 21.00: Grovboller eller knækbrød. 1 gang om ugen serveres kage, koldskål eller anden dessert. Til aftensserveringen kan eleverne vælge mellem kaffe, te eller vand.

Fødselsdage: Vi fejrer elevernes fødselsdage ved at hejse flaget på plænen, og ved at synge fødselsdagssang i spisesalen til middag. Vi serverer lagkage eller brunsviger og kakao i deres kontaktgruppe, hvor eleverne samles, hygger sig og fejrer fødselaren.

Ansatte i køkkenet: I køkkenet brænder personalet for den sunde og inspirerende kost. Vi tilstræber, at kosten skal være et godt eksempel på sunde kostvaner, som de unge kan få under deres ophold her på skolen og senere tage med sig videre i livet. Vi deltager i relevante kurser og følger med i udviklingen.

Sundhedsmålinger

Ved årets skolestart får alle eleverne samlet et kostoplæg af køkkenlederen. Der fortælles om de 10 kostråd, maden på skolen og meget andet.

Vi vejer og måler eleverne 2 gange på et skoleår, ved start og til slut.

Der måles vægt, fedtprocent og muskelmasse.

Målingerne bruges til at se udviklingen af muskel og fedtprocenten gennem skoleopholdet.

Eleverne kan, hvis behovet er der, få individuel kostvejledning. Både med henblik på et vægttab, vægtøgning eller i forbindelse med andre kostrelevante problemstillinger.

Køkkenvagt

Alle elever har køkkenvagt ca. 2 uger på et skole år. De møder ind kl. 7 – 9.30, 11.30 – 13.30 og igen kl. 17.15 – ca. 19.30. Imellem vagterne følger de undervisningen. De hjælper med forberedelser, oprydning, opvask, borddækning etc.

Skolens køkken er selvfølgelig underlagt alle gældende regler mht. egenkontrol og tilsyn af bedriftssundhedstjenesten. Smiley-kategoriseringen kan findes ved døren til spisesalen samt på vores hjemmeside.

Samvær og fællesskab

Samvær

En stor del af efterskolelivet er baseret på samvær mellem både elever og lærere. Når mange er samlet, er det som udgangspunkt vores synspunkt at man har et grundlæggende fællesudgangspunkt for samvær, og vi har derfor et sæt retningslinjer vi tager afsæt i.

Retningslinjer:

Som elev på Strib Idrætsefterskole befinder jeg mig i et efterskolerum, hvor der er plads til forskelligheder
Jeg respekterer andre og andre respekterer mig
Jeg har en vigtig rolle i fællesskabet og ønsker at bidrage positivt
Jeg har tillid til min grundværdi for samværet med mine skolekammerater, lærer og personale
Mine handlinger påvirker min rolle, og jeg er ansvarlig for de handlinger jeg udfører
Jeg vil gennem mit ophold på Strib Idrætsefterskole sigte efter at se og ikke at blive set

Fællesskab

Som skole er vi bevidste om at fællesskaber kan være store og små og at de ikke nødvendigvis opstår af sig selv. Vi gør os derfor umage med at danne nogle gode rammer for at fællesskaber kan udvikles, plejes og nydes. Ligeledes er det vigtigt at eleverne inddrages og hjælpes til at tage ansvar for fællesskabet.

Vi sørger for at eleverne i det daglige kommer til at snakke med mange forskellige medstuderende. Værelserne blandes så meget som muligt – ud fra linje og geografi. Der er faste pladser i spisesalen, som skifter ca. 4 gange om året. I de obligatoriske boglige fag blandes linjer og værelser også. Desuden sættes eleverne på ture og andre aktiviteter sammen med nye medstuderende, f.eks. på skihold under skituren.

Vi laver mange aktiviteter, både for hele holdet, linjer, kontaktgrupper og på hjemmeaftener, hvor alle elever skal deltage i en aktivitet med andre elever. Derudover sættes fællesskabet flere gange årligt på dagsordenen på det ugentlige kontaktgruppemøde. Elevholdet formulerer hvert år deres egne årgangsværdier: Værdier som de ønsker skal være kendetegnende for deres fællesskab.

For at sikre gode rammer for fællesskabet og elevernes trivsel har vi som skole besluttet at der udover værdier og retningslinjer er nødt til at være nogle regler for samværet på skolen. Regler for samvær:

- Vi forbeholder os retten til at behandle eleverne forskelligt.
- Euforiserende stoffer og spiritus er ikke tilladt på skolens område (samt til og fra skolen).
- Skolen er røgfri.
- Eleven skal passe sit skolearbejde og sine praktiske opgaver. Hvis man ikke er aktiv og deltager i undervisningen og de praktiske opgaver på skolen, kan det medføre, at skolen afbryder samarbejdet med eleven.
- Eleverne har mødepligt til timer, måltider, arbejdsopgaver og fællesarrangementer.
- Lærerne forbeholder sig ret til at modarbejde "isolation" eller "udelukkelse" • Det er ikke tilladt at gå i seng med hinanden eller at have anden seksuel samvær.
- Mobning tolereres ikke.
- Man må ikke ophænge eller bære symboler af racistisk / diskriminerende art.

Overtrædelse af disse samværsregler kan medføre bortvisning.

Fællesskab og kammeratskab

På Strib Idrætsefterskole er fællesskabet altid i centrum. Både i den almindelige hverdag, men også de anderledes arrangementer, giver eleven mulighed for at skabe mange nye venskaber, på tværs af klasser og hold. Med afsæt i vores værdier, accept og respekt, er det vores mål at være medskabere af gode fællesskaber og kammeratskaber.

Efterskoleliv på Strib Idrætsefterskole

At være elev på Strib Idrætsefterskole betyder, at man i dagligdagen bor på skolen i de rammer, som er sat for elevholdet. Eleverne har lov til at administrere egen fritid og har lov til fri afbenyttelse af alle skolens faciliteter. Eleverne har lov til at blive på skolen i weekenderne, såfremt de tilmelder sig dette inden for den aftalte frist.

Der er 2 blivende weekender på hele året, hvor eleverne skal forblive på skolen.

Skolens elevgruppe

Strib Idrætsefterskole har plads til 124 elever på 10. klassetrin i alderen mellem 14 - 18 år. Fordelingen af drenge og piger varierer fra år til år. Skolen tilbyder de obligatoriske 10. klasses prøvefag, samt tysk og fysik/kemi.

Eleverne kommer fra hele landet og optages i den rækkefølge, de tilmelder sig i relation til den valgte linje. Eleverne og deres familie skal som udgangspunkt have besøgt skolen til en rundvisning og samtale, inden eleven indmeldes. Ved besøget på skolen præsenteres skolens grundværdier, undervisning samt aktivitetstilbud, for at skabe en nærmere forventningsafklaring.

For at blive optaget på Strib Idrætsefterskole, skal eleven kunne sige ja til at gå på en skole, der forventer at eleven har følgende indstilling til opholdet:

- Jeg har en funktion i fællesskabet. Det jeg gør, har betydning for andre, og jeg lader mine handlinger afspejle dette.
- Vi befinder os alle i samme efterskolerum, og i dette rum behandler vi hinanden ordentligt og med respekt.
- Mit personlige initiativ, og min måde at være på, kan påvirke fællesskabet positivt og inspirere andre, ligesom de kan inspirere mig.
- Jeg har lyst til aktivt at bidrage positivt til det sportslige fællesskab.
- Jeg er bevidst om at vi har forskellige styrker og at det gode fællesskab, kendetegnes ved at forskellige deltagere bidrager forskelligt.

Kontaktgrupper

På Strib Idrætsefterskole er alle elever i en kontaktgruppe på ca. 9 til 12 elever, og som oftest er man i gruppe med dem man bor på værelse med, samt to til tre af de tilstødende værelser.

Formål: At skabe et mindre fællesskab/gruppe, hvor der kan arbejdes med trivsel og udvikling på det sociale og personlige område.

Slutmål: Slutmål med at arbejde i kontaktgrupperne er beskrevet under kontaktgruppemøde.

Som supplement hertil er der følgende slutmål:

- Skabe et socialt miljø på tværs af linjer, fag og køn.
- Skabe tryghed, tillid og sammenhæng for eleven.
- At eleverne oplever Strib Idrætsefterskole som et godt, trygt, sjovt og lærende sted at være.
- At løse problemer af enhver slags.

- At skolens samværsregler forstås, læres og accepteres af eleverne med det gode efterskolefælleskab, som hovedformål.
- At skabe en god kontakt og et godt samarbejde mellem hjem og skole.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse:

Der arbejdes med kontaktgruppen på kontaktgruppemøder, i KTK Workshops, i arrangementer, her især i den opstartende fase, i fritiden og ved specielle lejligheder, som fx ved fødselsdage.

Se mere om arbejdsmetoder under Kontaktgruppemøder

Personlig vejledning

Kontaktgruppemøder

Formål: Arbejdet og aktiviteterne i kontaktgruppemøderne har til formål at udvikle elevernes sociale og personlige kompetencer. Herunder også elevernes relationskompetencer. Omdrejningspunktet og indholdet på disse møder er modsat meget andet undervisning på skolen ikke fokuseret på fag, faglige eller sportslige elementer, men på de fællesskaber, der er på skolen og den enkeltes interaktion heri.

Fællesskab og demokratisk dannelse

Formålet er, at eleverne oplever det værdifulde i fællesskaber, samt bliver bevidste om vigtigheden af egen rolle og ansvar i forbindelse hermed. I relation til skolens formål er målet at den enkelte oplever troen på eget værd i fællesskaber, hvilket skal give styrke, robusthed og lyst til at udforske livet, samt til at give sit bidrag til fællesskaber og samfundet.

Elevernes trivsel

Elevernes trivsel er et vigtigt omdrejningspunkt for arbejdet i kontaktgrupperne. At være i trivsel handler bl.a. om at føle sig som en betydningsfuld del af et fællesskab, at opleve sammenhæng i tilværelsen, således at den opleves som begribelig, håndterbar og meningsfuld.

Styrker

Inden for positiv psykologi arbejdes der med begrebet styrker. Styrker er mentale knapper, der udløser tanker, følelser og handlinger, der gør os stærkere. De giver energi og troen på os selv og på fremtiden. I relation til styrker, er det formålet at arbejde med elevernes selvopfattelse, og styrke deres selvtillid.

Slutmål: At den enkelte elev får indsigt i styrkebegrebet og de grundlæggende tanker herom. At de bliver opmærksomme og bevidste om egne styrker.

Dertil er det et mål, at de kan dele og sætte ord på vigtige fortællinger fra deres liv (livsfortællinger), og at de bliver bevidste om værdien i at kunne anerkende og lytte til andres fortællinger. Det er også vigtigt for os at de gør sig erfaringer med at give positiv og konstruktiv respons, på opgaver (OSO), fortællinger, andres refleksioner eller handlinger.

Vi sigter efter at give eleven mulighed for at udvikle selvopfattelsen og få styrket selvtilliden, samt at den enkelte elev gennem skoleåret får sat målsætninger for efterskoleopholdet og egen udvikling og lærer at reflektere over og samtale om sine mål og valg/handlinger.

Eleverne skal desuden blive bevidste om de mange store og små fællesskaber de indgår i, samt hvordan deres egen rolle, handlinger og værdier får betydning for disse fællesskaber. Dertil skal vi give eleven

indsigt og forståelse for muligheder og vanskeligheder ved at være en del af fællesskaber og grupper, som kontaktgruppe, værelse eller en hel årgang.

Vi vil gerne have, at eleverne gør sig erfaringer med at igangsætte aktiviteter og tager ansvar i fællesskabet. Derfor øver de sig i både at tage initiativ og bakke positivt op om andres initiativer. Vi ønsker at eleverne skal blive gode til at acceptere forskellighed og opleve værdien i mangfoldighed. Vi vil arbejde med at gøre eleverne nysgerrige på hinanden og særligt på nogle der er forskellige fra dem selv. Der arbejdes på skolen med integreret vejledning. En del af uddannelsesvejledningen vil således blive praktiseret i kontaktgrupperegime. Se målene for arbejdet under uddannelsesvejledning.

Indhold: Der arbejdes med styrkespil, og livsfortællinger, samt målsætninger for egen trivsel og udvikling, gode præstationer samt andre elementer, som fx. studiekompetencer og uddannelsesparathed. Herunder sociale og personlige kompetencer.

Der arbejdes og tales om emner som respekt, anerkendelse, at være anderledes, at være sig selv, at være åben og omsorgsfuld over for hinanden. Den gode samtale, den gode lytter, konstruktiv respons mm.

I fællesskab finder eleverne frem til nogle værdier, årgangsværdier, som de mener, er kendetegnende og værdifulde for deres årgang. Hvordan er man en god værelseskammerat, rammer for det sociale samvær, herunder skolens regler og værdier?

Elevernes tanker, oplevelser og holdninger er vigtigt indhold på kontaktgruppemøderne.

Arbejds metode/tilrettelæggelse: Elevernes aktive deltagelse i kontaktgruppemøderne er forudsætning for et godt og udbytterigt møde. Eleverne arbejder både fælles i kontaktgruppen og individuelt. De har individuelle samtaler med kontaktlæreren flere gange om året, hvor der bl.a. er fokus på udviklingsmål, trivsel, styrker og sociale relationer.

Der arbejdes med en anerkendende tilgang, hvor ord som respekt og ligeværd mellem elever og lærer, er vigtige værdier i kontaktlærerearbejdet. Det handler om at få eleven og dennes perspektiver, refleksioner og tanker til udtryk.

Med udgangspunkt i positiv psykologi er det vores hensigt at fokusere på det, der virker for den enkelte og fællesskabet, for herigennem at skabe større robusthed og trivsel. Ifølge Ebbe Lavendt er oplevelsen af lykke og trivsel i høj grad et spørgsmål om vaner, holdninger og færdigheder. Det vil sige, at det er noget, som kan læres og trænes. Man kan lære at se lysere på tilværelsen. Det påvirker vores adfærd og hormoner og derigennem helbredet. Derfor er det en grundholdning og et bevidst fokus i arbejdet med eleverne.

Arbejds metoderne er mangfoldige og varieres alt efter formålet med mødet. Det kan være skriftlige spørgsmål, der skal besvares, individuelle samtaler med kontaktlæreren om udviklingsplan/udviklingsmål, sparring, fremlæggelser, rollespil, spil, konkurrencer, gruppediskussioner mm.

Til et flertal af møderne er der en forholdsvis stram dagsorden udarbejdet af kontaktlærer og trivselskoordinatorerne. Der arbejdes desuden projektorienteret, hvor eleverne skal planlægge og stå i spidsen for aktiviteter, for resten af årgangen.

Kontaktlærere

Hver kontaktgruppe har en kontaktlærer tilknyttet. Dvs. at hver elev har én bestemt kontaktperson hele året.

Formål: Kontaktlæreren er den samlede person omkring eleven og har den primære kontakt til elevens forældre. Kontaktlæreren følger op på, hvordan det går med elevens deltagelse i undervisning og fritid, samt registrerer og agerer på, hvad der skrives i dagbogen på SkolePlan og evt. nævnes på lærermøder. Kontaktlæreren inddrager i arbejdet andre faglærere, KTK, ledelsen eller forældre i det omfang, det giver mening.

Se mere under kontaktgruppemøder og kontaktgruppe.

Slutmål: Kontaktlærerens opgave er, på professionel vis, at katalysere og støtte elevens udvikling og trivsel, således at eleven får en optimal personlig vejledning året igennem.

Indhold: Se blandet andet kontaktgruppemøder og kontaktgruppe

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: Kontaktlæreren afholder de ugentlige kontaktgruppemøder. Se mere under kontaktgruppemøder.

Vejledning

Formål: Skolens overordnede formål med vejledning, er at gøre de unge uddannelsesparate og uddannelsesrobuste. Eleverne skal gennem aktiv deltagelse i skolens undervisning, aktiviteter, kontaktlærersamtaler og vejledningsprocesser, opnå et solidt personligt og fagligt grundlag, for at vælge og gennemføre en ungdomsuddannelse. Formålet er også at udvikle elevens studiekompetencer, herunder personlige, sociale og faglige kompetencer.

Vejledningen tager afsæt i etiske principper som tillid, respekt, ligeværdighed, åbenhed og understøtter skolens værdigrundlag.

Slutmål: Vejledningen på Strib Idrætsefterskole ønsker at igangsætte refleksionsprocesser, så eleverne træffer et reflekteret og kvalificeret valg af ungdomsuddannelse med udgangspunkt i deres egne ønsker og kompetencer.

Vi arbejder med ressourcefokuseret vejledning. Målet er at bevidstgøre eleven om egne ressourcer, styrker og kompetencer, samt at støtte dem i at bruge disse i arbejdet med uddannelsesparathed og uddannelsesrobusthed.

Eleverne skal opnå kendskab og kompetencer til at kunne bruge, informationskilder og elektroniske vejledningsportaler som UG.dk og e-vejledning i afklaringsprocessen.

Eleverne skal oplyses og informeres om uddannelsessystemet og om diverse krav og forudsætninger for at kunne påbegynde en videreuddannelse.

Målet er at inddrage og udnytte tidligere elevers erfaringer i vejledningsprocessen. Fx via en Karriereaften hvor både tidligere elever og forældre deler ud af erfaringer.

Slutmålet er også at forestå den obligatoriske brobygning for 10. kl. Eleverne.

Indhold: Der arbejdes med begreber som uddannelsesparathed, studiekompetencer, og valgkompetencer. Desuden arbejdes der med elektroniske vejledningsportaler og andre informationskilder, der er relevante i uddannelsessammenhænge. Pædagogiske redskaber som SPIND, SMART model og Dialogkort inddrages i arbejdet. Uddannelsessystemet er

omdrejningspunkt i især vintermånederne, hvor eleverne skal tage stilling til deres kommende ungdomsuddannelse.

Under elevernes karrierekonstruktionsproces og valgproces er det vigtigt, at de får et bredt felt af personlige fortællinger, de kan spejle sig i. Derfor arrangeres forældre og gamle elever til at fortælle om deres uddannelser, studieliv og karrierevej.

Eleverne spejler sig også i deres kammeraters tanker, valg og prioriteringer. Vi søger der for at skabe rammer, hvor elevernes egne tanker om uddannelse og studieliv kan deles og udfordres gennem dialog og refleksion.

Arbejdsmetode/tilrettelæggelse: På Strib Idrætsefterskole arbejder vi med integreret vejledning. Dvs. at vejledningsprocessen foregår i et samarbejde med vejledere, faglærere, kontaktlærere og skolens øvrige personale. Mange vejledningsaktiviteter bliver faciliteret i tæt samarbejde med Skolens kontakt og trivselskoordinatorer (KTK). Der bl.a. står for at planlægge indholdet i de ugentlige kontaktgruppemøder og individuelle samtaler der afholdes med de enkelte kontaktelever.

Kontaktlæreren har den primære kontakt til hjemmet og er den samlende person omkring elevens personlige og sociale udviklingsprocesser, samt udfordringer og styrker. Kontaktlærerne bruger vejlederne som sparringspartner i arbejdet med elevens uddannelsesparathed.

Vejledningen skal i særlig grad målrettes de unge, som uden en særlig vejledningsindsats har eller vil få vanskeligheder ved at vælge, påbegynde og gennemføre en ungdomsuddannelse.

Vejledningen tilstræbes at udnytte efterskolens særlige rum med mulighed for alsidige og meningsfulde vejledningsaktiviteter. Efterskolens fællesskaber er et væsentligt rum for vejledningen.

KTK

KTK står for kontakt og trivselskoordinator. Disse er koordinatorer og sparringspartnere for kontaktlærerne. Læs mere om kontaktgruppelærerne under punktet kontaktgruppelærere.

Ledelsen vælger hvert år 4 KTK personer ud af kontaktgruppelærerne, som udgør KTK-teamet.

Gangteam er de kontaktlærere, der er på gangen og KTK personen. Ledelsen, repræsenteret ved Charlotte Toft, er formand.

Formål:

Formålet med kontakt og trivsels koordinatorer:

At professionalisere vores pædagogiske og didaktiske kontaktlærerarbejde.

At arbejde didaktisk og pædagogisk med elevernes trivsel, personlige og sociale udvikling samt At arbejde med etablering og styrkelse af små og store fællesskaber. Herunder den enkeltes oplevelse af tilknytning til positive fællesskaber.

At styrke samarbejdet mellem kontaktlærerne.

At udnytte hinandens ressourcer i form af sparring, medinddragelse og fælles ansvar for eleverne på gangen.

Slutmål: Vi henviser til punktet *Kontaktgruppemøder*

Indhold:

Arbejdsopgaverne for KTK:

Mødeleder og koordinator for gangteams.

Udarbejde årsplan for kontaktlærerarbejdet i kontaktgruppen.

Lave dagsorden til kontaktruppemøder, på baggrund af årsplan.

Beslutte i samråd med ledelsen på hvilket niveau, emner skal kommunikeres ud

Talerør, formidler og opsamlende koordinator både bagud og fremadrettet.

Mulig bisidder og sparringspartner i forbindelse med elevsamtaler på egen gang.

At opsamle ønsker og ideer fra lærerne og bringe disse i spil til møderne.

Arbejdsmetoder/tilrettelæggelse:

Der kommunikeres og arbejdes på flere niveauer.

Samlet elevflok

På gangen

I kontaktgrupper

Individuelle samtaler

De 4 KTK koordinatore afholder interne planlægningsmøder. Dertil er de ansvarlige for gangteammøder og en del af KTK arbejdet foregår også på lærermøder og som kollegial sparring.

Inklusion

"Inklusion er en proces, der skal bidrage til at minimere og eliminere de mest virksomme eksklusionsfaktorer i børn og unges liv. Inklusion er ganske enkelt at undgå eksklusion" - Bent Madsen

Inklusion handler om at udvikle pædagogisk praksis, samt om at udvide elevernes deltagelsesmuligheder i fællesskaber. Det handler om, at den enkelte har en oplevelse af:

at høre til

at blive inddraget og være med at

bidrage og tage aktiv del

På efterskoleområdet generelt handler det således om, at efterskolerne samlet set bidrager positivt til elevernes dannelsesproces ved at spille en inkluderende rolle i de unges liv. Vi er bevidste om, at Strib Idrætsefterskole skal tage et samfundsmæssigt ansvar og arbejde aktivt på inklusion, både hvad angår elevoptag og støtte til elever, der er startet på skolen. Der optages som udgangspunkt efter først til mølle princip. Hvert år optages et mindre antal elever med forskelligartede udfordringer, der kan kræve særlige inklusionstiltag. Disse optages efter en samtale, hvor familie og skole i fællesskab vurderer om skolen og dens tilbud er det rigtige match. Nedenstående beskrives kort de tanker, vi gør os for den pædagogiske praksis, hvad angår inklusionsarbejdet på skolen.

Respekt for forskellighed

På Strib Idrætsefterskole arbejder vi med inklusion på flere planer. I overensstemmelse med vores værdigrundlag er respekten for forskellighed en bærende værdi. Dette praktiseres blandt andet i lærernes tilgang til eleverne, hvor krav, rammer, stilladsering og udviklingsplaner tilpasses den enkelte.

Pædagogisk praksis og inklusion

På det fælles plan arbejder vi på Strib Idrætsefterskole også bevidst med inklusion.

Vores mål er, at eleverne bliver bevidste om deres ansvar for andres trivsel, at de behandler hinanden med respekt, og at de øver sig i at være nysgerrige og respektfulde overfor andre mennesker, også dem, der er væsentlige anderledes end dem selv.

Vi er opmærksomme på, hvordan vi med små strukturelle tiltag kan støtte op om en positiv inklusion på det sociale plan.

Forskellige rammer for gruppedannelse har deres fordele og ulemper. Vi veksler derfor bl.a. i graden af selvbestemmelse, når der skal etableres grupper, træningsmakker, skitursgrupper, aftenaktiviteter, siddepladser i klassen, til spisning osv.

Med god succes har vi etableret en buddie ordning i starten af skoleåret, så ingen f.eks. skal køre til træning alene. Ligeledes er vi styrende omkring hvem der skal gå morgentur sammen, hvem der sidder sammen og spiser osv. Dog med en stor bevidsthed om, at elevernes autonomi på mange måder er en nødvendighed, når de lærer at tage ansvar for egen og andres inklusion, og herved bidrager til øget deltagelse i betydningsfulde fællesskaber.

Faglig inklusion

Det er væsentligt, at den enkelte elev oplever sig betydningsfuld i klasserummet uanset styrker og kompetencer. Det er således et mål, at alle elever i en klasse har en oplevelse af at de lærer og at de har betydning for klassens fælles miljø, trivsel og faglige udvikling.

Undervisningen er varieret, og der kan differentieres både på krav, indhold, tilgange og undervisningsformer. Inklusionen tager dog sit udgangspunkt i de emner og det niveau, der undervises i på klassen.

To gange årligt laves en formativ evaluering, hvor elev og lærer i samarbejde evaluerer den faglige udvikling, der forventeligt er sket. Dertil evalueres hvordan eleven arbejder i timerne, samt med de opgaver, der stilles som led i læringsprocesserne. Med udgangspunkt heri sætter de sig mål for det faglige arbejde fremadrettet. Mål, aftaler og kommentarer skrives i elevens udviklingsplan, som ligger digitalt, hvor den også kan læses af elevernes forældre.

Ekstra faglig støtte tænkes således primært ind i klasseundervisningen, men kan også være ekstra støtte til lektier givet uden for timerne. F.eks. under stilletimen.

Det er skolens holdning, at alle elever afslutter efterskoleopholdet med at aflægge folkeskolens 10. classesprøve i de obligatoriske fag og i de boglige valgfag, eleverne har valgt at modtaget undervisning i. F.eks. tysk og fysik.

Sport, linjeidrætten og inklusion

Sporten står helt centralt i de fællesskaber, der er bærende på skolen. Det er derfor vores overbevisning, at elever med interesse for sport, langt lettere inkluderes på skolen - også på tværs af forskellige kompetencer fagligt og socialt.

Sporten og linjeidrætten kan således optræde som vores største styrke og svaghed, når vi arbejder med inklusion. Vi forsøger på bedste vis at udnytte det potentiale, der ligger for inklusionsarbejdet indenfor sporten og de interesse-fællesskaber, der hvert år opstår på vores linjer.

Personlig støtte

På det personlige plan tilbyder skolen støtte til planlægning og strukturering af studietid/lektietid samt støtte til gode studievaner. Kontaktlærerne har til opgave at støtte den enkelte elev på dennes niveau, så de på bedste vis deltager aktivt og respektfuldt i det fællesskab, der er på

skolen. Kontaktlæreren er således den primære person omkring den personlige og sociale inklusion.

På Strib Idrætsefterskole har vi ikke uddannede specialundervisere og derfor tilbyder vi som udgangspunkt ikke specialundervisning.

I enkelte tilfælde kan vi dog vurdere, at vi alligevel kan hjælpe en elev med noget ekstra støtte. Hvis skolen finder det nødvendigt, og har mulighed for at give den specifikke støtte, udarbejder skolen i skoleårets start en skriftlig plan for eleven, indenfor lovgivningen, om inklusion. Der er ingen garanti eller automatik med hensyn til dette. Hvert tilfælde vil blive behandlet og vurderet individuelt.

Hvis en elev tidligere i sin skolegang har modtaget specialundervisning, eller anden form for støtte i undervisningen, skal vi som skole oplyses om dette, samt modtage relevante papirer, f.eks. PPR udtalelser, elevplaner m.m. senest et halvt år før skolestart. Dette giver os mulighed for at finde ud af, om vi kan hjælpe eleven med relevant støtte, og om vi eventuelt kan søge støtte ved hjemkommunen. Er der forventning om særlige inklusionstiltag, så kontakt venligst skolen.