Indholdsplan

2024 – 2025

UNDERVISNING OG SAMVÆR
Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Gørlev Idrætsefterskole

Indholdsplan

FOR UNDERVISNING OG SAMVÆR 2024 - 2025

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Formelle krav fra "Tilskudsbekendtgørelsen" BEK nr 284 af 27/03/2017:

§ 22. For hvert kursus godkendes en indholdsplan før kursets start. I indholdsplanen beskrives elevernes undervisning og planlagte aktiviteter for hver kursusuge, herunder kursusperiode, undervisningsdage, ugeskema, fag, faggrupper, uddannelses- og erhvervsvejledning, pædagogisk tilrettelagte ekskursioner, studieture, lejrskoleophold og erhvervspraktik samt det pædagogisk tilrettelagte samvær. Ændringer indarbejdes og godkendes undervejs, således at kursets faktiske indhold er beskrevet.
Stk. 2. I indholdsplanen beskrives endvidere, hvorledes kurset opfylder lovens hovedsigte gennem undervisning og samvær, jf. lovens § 1.
Stk. 3. Optager skolen undervisningspligtige elever, skal skolen fastsætte slutmål for de fagområder, som folkeskolens fagkreds naturligt kan opdeles i. Slutmålene skal indskrives i indholdsplanen.
Stk. 4. Forstanderen har ansvaret for, at indholdsplanen senest ved kursets afslutning suppleres med en opdateret oversigt over, hvilke lærere der har varetaget undervisningen og de planlagte aktiviteter.
Stk. 5. Indholdsplaner skal være offentligt tilgængelige via skolens hjemmeside.

Indledning

Skoleåret 2024/2025 består af 42 uger med skolestart søndag den 11. august 2024 og med skoleafslutning lørdag d. 28. juni 2025.

Det er fra starten af skoleåret optaget 168 elever fordelt på 85 piger og 83 drenge, alle i 10. klasse. Alle elever har deltaget i et orienterende møde inden de bliver optaget på skolen. På det orienterende møde bliver kommende elever og forældre gjort bekendt med skolens indhold.

Skolen er åben for alle og optager elever i den rækkefølge, som eleverne tilmelder sig. Når skolen er fuldtegnet, optages eleverne på venteliste.

Undervisningen i de prøveforberedende fag følger de centrale læseplaner og slutmål for 10. klasse. 10. klasse afsluttes med folkeskolens afsluttende prøver for 10. klasse.

Inden skoleårets begyndelse har eleverne valgt sig ind på to linjer som de følger hele skoleåret.

Indhold

KAPITEL 1: Værdier og idéer 6
Skolens formål i henhold til skolens vedtægter 6
Skolens værdigrundlag 6
Holdninger, regler og dannelser 7
På Gørlev Idrætsefterskole mener vi, ... 9
Adfærdsregulerende regler og samværsregler 9
Boligforhold og undervisningslokaler 10
Værelser og værelsesskifte 10
Beskrivelse af skolens arbejde med livsoplysning 10
Beskrivelse af skolens arbejde med folkelig oplysning 11
Skolens arbejde med demokratisk dannelse 11
Inklusion 12
KAPITEL 2: Kostskolen 13
Dagligdag og rytme på Gørlev Idrætsefterskole 13
Praktisk arbejde (PA) 14
Rengøring og orden 14
Tanker omkring spisning og måltider 14
Kostpolitik gældende for Gørlev Idrætsefterskole 14
Om at bytte tjanser 15
Syge elever 15
Skadede elever 15
Post 15
Om at forlade skolen 16
Inddragelse af højttalere, computere, telefoner 16
Kontaktgrupper 16
Køkken 16
Weekender 16
Talentordning 17
Elevfester 17
KAPITEL 3: Årskalender 18
Årets gang 18
Skolevejledning 22
Årets gang hos skolevejlederne 22

KAPITEL 4: Undervisning 23
Lærernes initialer: 24
Oversigt over udbudte fag 24
PRØVEFORBEREDENDE FAG 26
Dansk 26
Engelsk 27
Matematik 27
FÆLLESFAG 28
Fællessamling 28
Sang og fortælling 28
Fællesgymnastik 29
Drengegymnastik 29
Pigegymnastik 29
LINJEFAG 30
BADMINTON 30
DANS 31
FODBOLD 31
OUTDOOR 32
HÅNDBOLD 32
MUSIK 33
RYTME 33
SPRING 34
VOLLEYBALL 34
VALGFAG 35
Adventurerace 35
Badminton 36
Beachvolleyball 36
Brætspil 36
Crossfit 36
Elektronisk musik 37
Fodboldteori 37
Friluftsliv 37
Guitar 38
Indefodbold 38

Kor 38
Kreativ 39
Massage 39
Musik 39
Spinning 40
Spring 40
Teamgym 40
Tegnekursus 41
Tennis 41
Tysk 41
Volleyball 42
Yoga 43
BILAG 44
Skema 2024/25 44
#2 Årskalender juli – december: 45
..... 45
#3 Årskalender januar – juni 46

KAPITEL 1: Værdier og idéer

Skolens formål i henhold til skolens vedtægter

Skolens formål er, indenfor rammerne af den til enhver tid gældende lovgivning, at drive en idrætsefterskole for 15–18-årige unge.

Skolen skal bestræbe sig på:

- at udvikle det hele menneske gennem oplevelser, idræt, samtale, fortælling, naturoplevelser, boglig indlæring, leg, sang og skabende arbejde.
- at fremme de unge menneskers evne til at iagttage, opleve, forundres og glædes.
- at pege på, at den virkelige skole findes i mødet med andre mennesker, gennem oplevelser af fællesskabets glæder og krav.

De almene teoretiske skolefag skal forberede eleverne til folkeskolens afgangsprøver. De skal oplyse eleverne om det samfund vi lever i, om den historie vi bygger på og de normer og den kultur, som er afgørende for vores dagligdag. Undervisningen er tilrettelagt således, at eleverne kan tilegne sig den, i vores samfundssystem, forventede viden.

Idrætsfagene skal vise eleverne glæden ved og mulighederne i at bruge deres krop gennem idræt, alene og i fællesskab med andre. Eleverne skal opleve, at idræt er både psykisk og fysisk opbyggende.

De kreative fag skal frigøre eleverne således, at de frit kan udtrykke sig gennem sang, musik og skabende arbejde i forskellige materialer. De kreative evner skal stimuleres på sådan en måde, at eleverne oplever glæde og selvtillid ved at være med til at skabe.

Naturoplevelsesfagene skal lære eleverne at færdes i naturen. Fagene skal fremme elevernes evne til at iagttage og forundres. Fagene skal lære eleverne at bruge naturen til oplevelser.

De praktiske fag skal udvikle elevernes evne til at klare ganske almindelige dagligdags arbejdsopgaver. De skal øge elevernes forståelse for nødvendigheden af disse opgaver.

Skolens værdigrundlag

Gørlev Idrætsefterskole er en almendannende skole, hvor breddeidrætten har en fremtrædende placering.

- Vi arbejder i det daglige med at videregive den kulturarv som det danske samfund bygger på.
- Vi skaber en dagligdag hvor alle er ligeværdige.
- Skolen har faste holdninger.
- Vi arbejder meget med fællesskabet for at skabe tryghed, personlig identitet og personlig udvikling.
- Efterskolelivet ses som en helhed, hvor undervisning, aktiv fritid samt udviklende og alsidige oplevelser har samme værdi.
- Smittende engagement opnås ved, at vi hele tiden stiller krav, viser tillid og overfører ansvar på alle niveauer på skolen, fra bestyrelse og medarbejdere til den enkelte elev og dennes forældre.

Holdninger, regler og dannelser

Et år på Gørlev Idrætsefterskole er en dannelsesrejse for de unge mennesker. På dannelsesrejsen arbejder eleverne meget med deres identitet. For at sikre den bedste mulighed for at arbejde med sig selv, skal de unge eleverne føle sig trygge. Trygheden er en forudsætning for at kunne arbejde med personlig udvikling og identitet.

Oplevelsen af at være en del af meningsfyldte fællesskaber med andre unge er en vigtig faktor i forhold til at føle sig tryg på skolen. Det er en opgave af stor værdi for skolens personale at være med til at skabe rammerne for disse fællesskaber, der bygger på ligeværdighed og gensidig respekt.

En anden faktor i forhold til at skabe tryghed blandt skolens elever er at have nogle enkle grundlæggende regler for adfærd og samvær på skolen.

- Spiritus og euforiserende stoffer accepteres ikke og må ikke opbevares ej heller medbringes, og man må ikke møde påvirket.
- Voldelig og truende adfærd samt mobning og digital mobning accepteres ikke.
- Elever må ikke have sex på Gørlev Idrætsefterskole.
- Tyveri accepteres ikke.
- Piger og drenge må komme på hinandens værelser og gange efter morgenmaden til kl. 22.00, såfremt dette kan foregå under hensyntagen til den enkelte og til fællesskabet.
- Der er mødepligt til alle timer, måltider og arrangementer.
- Skolen er nikotinfri. Gælder cigaretter, nikotinposer, snus, snuff, e-cigaretter med mere. Disse ting må ikke benyttes, købes/sælges, medbringes eller opbevares på skolen.
- Du skal som elev møde med en positiv indstilling til skolen, skolens medarbejdere, dine kammerater og til skolens værdier. Den positive indstilling inkluderer gensidig respekt og hensyn til hinanden.

Skolens grundlæggende regler er indiskutable. Overtrædelse af ovenstående regler kan medføre hjemsendelse. Forholdet mellem skolen og den enkelte elev bygger på gensidig tillid, derfor kan alvorlige brud på skolens grundlæggende regler medføre, at samarbejdet må ophøre.

På skolen har vi gennem nogle år gjort erfaring med at forhindre elever i at benytte nikotinprodukter på skolen, derfor har vi udviklet vores egen måde at håndtere dette på, da det er skolens klare overbevisning, at vi skal gøre alt hvad vi kan for at undgå nikotinprodukter på skolen.

Test

Gørlev Idrætsefterskole anvender nikotintest af elever i bestræbelsen på at holde nikotin borte fra skolen. Umiddelbart harmonerer "test" ikke ret godt med "tillid". Men erfaringen med nikotin og særligt nikotinposer siger, at det er så vanskeligt for skolen at opdage, hvem af eleverne der benytter nikotinposer. Derfor anvender vi nikotintest – bl.a. for at undgå en generel mistillid.
Vi anvender nikotintest, når vi finder det nødvendigt. Forældre orienteres men det er obligatorisk at tage en test, når skolen finder det nødvendigt.

Weekender

Skolen skal ikke bestemme over eleverne i weekender og ferie, hvor eleverne ikke er på skolen.
Dog vil det være sådan for de elever, der bliver en del af en snuskontrakt, at de også frasiger sig muligheden for at benytte snus i weekender og ferie.

Gennemsøgning

En af vores metoder til at komme snus/nikotinposer til livs på skolen er at vi kan gennemsøge elevers værelser. Det gør vi kun når eleven også er til stede mens elevens ting på værelset bliver kigget igennem. Vi kan gennemsøge et enkelt værelse eller vi kan lave en aktion, hvor vi kigger alle værelser igennem på samme tid.

Inden sommerferien

Inden sommerferien sender vi brev ud til forældre. I brevet gør vi opmærksom på at snus er udbredt blandt unge mennesker. Vi gør endvidere opmærksom på de sundheds- og opmærksomhedsmæssige konsekvenser der er for unge mennesker, der bruger nikotinposer.
Vi melder tydeligt ud, hvad skolens regler og konsekvenser er i forbindelse med nikotinposer.
Opfordre til samtale med de kommende efterskoleelever og sætte gang i evt. afvænning med det samme.

Forældredag

Nikotin er et tema i snakken med forældre til forældredagen inden eleverne starter. Niels/Karen gennemgår hvordan testning kommer til at foregå.

Opstart med elever

Skolens grundlæggende regler gennemgås med eleverne i de første uger. Også systemet med anvendelse af nikotintest.

På Gørlev Idrætsefterskole mener vi,

At vores grundlæggende regler er med til at skabe tryghed. Endvidere er klare og faste grundlæggende regler med til at sikre eleverne en høj grad af frihed indenfor tydelige rammer. Skolens rammer og holdninger skal sikre de bedste betingelser for arbejdet med at skabe et forpligtende fællesskab.

At kun ved tryghed skabes troen på sig selv og andre. Derfor vil vi gerne, at skolen skal være som et hjem og arbejdssted, hvor der findes udfoldelsesmuligheder, inspiration, fællesskab, arbejdsiver, tryghed og naturlig glæde.

Har man udfoldelsesmuligheder, som indebærer frihed, så har man et stort ansvar – dvs. frihed under ansvar. Der er f.eks. åbent i alle lokaler, så man i fritiden kan dyrke sine interesser. Af os alle kræver det oprydning og påpasselighed med tingene.

Det betyder, at vi fra skolens side stiller krav om ærlighed i alle forhold, så vi er trygge, og frit, kan tale med hinanden. For det fællesskab vi sammen skal bygge op, vil det også betyde meget, at der udvises hensynsfuld optræden og en positiv indstilling til arbejdet og livet på skolen.

Adfærdsregulerende regler og samværsregler

Ud over de helt grundlæggende holdninger og overordnede rammer omkring skolen, er der også en række hverdagsregler som vi følger konsekvent:

Spisesal.
Når vi er 168 elever, der skal spise på samme tid, er det nødvendigt at gøre tingene på en bestemt måde, for at det kan lykkes. I løbet af den første uge på skolen introducerer vi disse regler for eleverne.

Cykel og cykelhjelm.
Skolens elever skal altid have en brugbar cykel på skolen. Al færdsel på cykel foregår med cykelhjelm på hovedet.

Mobiltelefon.
På Gørlev Idrætsefterskole har eleverne ikke deres telefon på skolen fra skoleårets begyndelse. Vi mener, at telefonen giver dårligere betingelser for at danne relationer i det fysiske møde. Og vi er bevidste om, at efterskoleåret giver fantastiske rammer for at arbejde med det fysiske møde mellem mennesker, og det skal vi prioritere rammerne for. Indtil efterårsferien har eleverne kun mulighed for at bruges deres telefon, hvis det er absolut nødvendigt.
Fra efterårsferie og til juleferien, har eleverne mulighed for at have deres telefon en aften om ugen fra kl. 16.30 – 21.30. Endvidere kan de have telefonerne i weekender på skolen efter dagens første måltid og indtil sengetid.
Fra juleferie til påske, har eleverne deres telefoner to aftener om ugen fra kl. 16.30 til 21.30. I denne periode har de også telefonerne i weekenderne, dog ikke om natten.
Fra påske og indtil slutningen af skoleåret, har eleverne deres telefon 3 aftener om ugen og i weekenderne.

I særlige uger kan der laves anderledes regler.

Der findes også massevis af andre leve- og adfærdsregler på skolen.

Disse adfærdsregulerende og samværsregler skal naturligvis overholdes af alle elever. I modsætning til skolens holdninger kan disse regler drøftes og eventuelt ændres i løbet af et skoleår, efter en proces, hvor elever og medarbejdere er inddraget.

Boligforhold og undervisningslokaler

Gørlev Idrætsefterskole ligger på et stort naturskønt areal med skov, fodboldbane, multibane, sandområde til "strand-spil" og shelterplads i den vestsjællandske landsby Gørlev. Skolen er oprettet i 1986, hvor en støttekreds købte og overtog et gammelt alderdomshjem. Skolen er løbende udbygget og vedligeholdt. Ud over den gamle plejehjemsbygning fra 1939, er der en undervisningsfløj fra 1987, idrætshus med hal og spejlsal fra 1990. I 2014 har skolen indviet et nyt byggeri i forbindelse med hallen og gymnastiksalen, - en multifunktionshal med plads til springgymnastik, klatrevæg, musiklokaler, elevopholdsområder og en scene. I 2013 har skolen overtaget det gamle rådhus i Gørlev. I den gamle rådhusbygning er der 8 undervisningslokaler og en samlingssal. Endvidere holder skolens administration med kontorer og mødelokaler til på det gamle rådhus. I 2021 er skolens motionslokale MaGIEn indviet. "Skrænten" er skolens sommerhus ved Ornum Strand, der danner base for undervisning i friluftsliv. På skolen er der plads til 168 elever. Eleverne bor hovedsagelig på 2-mandsværelser, der er dog også 3 og 4 mands værelser.

Værelser og værelsesskifte

Skolen fordeler eleverne på værelser fra skoleårets begyndelse, det tilstræbes at eleverne placeres med værelseskammerater, som de ikke kender i forvejen bl.a. ved tilstræbe geografisk spredning. Det værelse man flytter ind på ved skoleårets begyndelse, bliver man boende på indtil værelsesbyttedag torsdag d. 30. januar 2025 (efter lejrskoleturen til Ramundberget). Værelsesbyttet sker efter et nøje forberedt pædagogisk arbejde, hvor de nye værelseskonstellationer forud har været vendt på medarbejdermøder og hvor kontaktlærere m.fl. har haft mulighed for at komme med inputs/perspektiver. I arbejdet med de nye værelseskonstellationer skeles der bl.a. til nødvendige elevhensyn, uhensigtsmæssige grupperinger m.m. Selve dagen planlægges som fællesskabsdag, hvor der bl.a. er god tid til at flytte ud, gøre rent og flytte ind. Er der problemer på et værelse, skal der arbejdes seriøst og hårdt af de implicerede elever og skolens medarbejdere, for at løse problemerne og gøre samværet på værelset godt.

Beskrivelse af skolens arbejde med livsoplysning

Skolen har som overordnet formål at være en skole for livet. Det er et mål at udvide elevernes horisont, at være med til at bygge en bred platform som de unge kan bygge sit liv ovenpå. Skolen arbejder bevist med områder som det at påtage sig et ansvar, at leve op til tillid, at opbygge selvrespekt og opleve selvværd, at turde møde nye udfordringer og at gribe muligheder når de opstår. Skolen skal motivere eleverne til at vælge det aktive liv med en åben og positiv indstilling til de muligheder et menneskeliv byder på.
Skolen arbejder med disse områder på følgende måder:

- Personlige samtaler. Eleverne er delt op i kontaktgrupper med 8 eller 9 elever i hver kontaktgruppe. Skolens medarbejdere har hver en kontaktgruppe som de har ansvar for. Det er således kontaktmedarbejderen som gennemfører de personlige samtaler med eleverne i kontaktgruppen. De personlige samtaler vedr. de ovennævnte områder gennemføres når det er behov for det. Samtalen kan være på foranledning af medarbejderen, eleven eller andre medarbejdere. På det ugentlige medarbejdermøde er der et fast punkt på dagsordenen der omhandler elever. Her drøftes emner vedr. den enkelte som kan medføre, at kontaktmedarbejderen bliver bedt om at tage en samtale med eleven. Indholdet i samtalerne har ofte med det at leve op til ansvar at gøre.

- Skolen har et undervisningsfag på skemaet som vi har kaldt fællessamling. En del af indholdet i undervisningen omhandler livsoplysning. I dette fag er alle eleverne samlet og en del af timerne er planlagt til at indeholde en drøftelse med eleverne om emner som har med livsoplysning at gøre. Efter hver folkeoplysningstime er der et møde i kontaktgrupperne, hvor man i mindre grupper kan drøfte de samme spørgsmål.
- I årets løb bliver der arrangeret foredrag som omhandler emner vedr. livsoplysning. Skolen inviterer foredragsholdere udefra til at holde foredragene.
- Elevernes evne og mod til at møde nye udfordringer trænes gennem arrangementer som har karakter af, at eleverne skal overskride egne grænser. Det kan også være delelementer af undervisningen i de enkelte fag. Det kan være fysiske udfordringer. Det kan være at turde tage ordet i en stor forsamling eller optræde på den ene eller den anden måde foran en stor forsamling. Det kan være at indrømme egne fejl og have modet til at kunne sige undskyld. Formålet er dels at udvide elevernes kendskab til sig selv og det at fokusere på det mulige frem for det umulige, og dels at overbevise dem om, at de udfordringer som et menneskeliv byder på skal man møde i den tro, at det kan man magte.

Beskrivelse af skolens arbejde med folkelig oplysning

Skolen har valgt at have det som en del af værdigrundlaget at arbejde med at viderebringe den danske kulturarv som en del af den folkelige oplysning. Skolen arbejder med folkelig oplysning på følgende måder:

- Hver morgen er det morgensang. Her lærer eleverne at synge de danske sange som regnes for at være en væsentlig del af den danske kulturarv. Ligeledes er der en ugentlig sangtime for alle elever, hvor blandt andet de kendte danske sange bliver gennemgået. Det er et mål for skolen at oplyse eleverne om og motivere dem til at bevare denne væsentlige del af den danske kulturarv.
- Skolen underviser i dele af den danske og europæiske historie som er af væsentlig betydning for eleverne for at forstå baggrunden for det samfundsliv der udspiller sig i dag. En fremtrædende del af denne undervisning i grundlovens historie, indhold og betydning for den enkelte.
- Skolen arbejder bevidst på at lære hver enkelt elev at deltage i små og store fællesskaber. Dette for at vise hvor vigtig det er for et menneske at kunne indgå i et fællesskab. Det er et mål, at alle elever i løbet af året føler sig som en del af det store fællesskab. Det er en udviklende proces som varer det meste af skoleåret. Gennem samtaler med enkelt elever og grupper af elever prøver vi at skabe en forståelse for at alle skal have en plads i fællesskabet. Arrangementer, lejrskoleture, emnedage og gymnastikopvisninger er bevidst valgt for at oplyse eleverne om fællesskabets betydning.
- Skolen underviser også eleverne i det danske folkestyre og den tradition som det danske folkestyre bygger på. Undervisningen er både teoretisk og praktisk. Den praktiske del består i dannelsen af en idrætsforening, hvor alle elever er medlemmer. Den valgte bestyrelse for foreningen er samtidig skolens elevråd. Foreningen har faste opgaver i løbet af året. Arbejdet giver eleverne indblik i hvordan en demokratisk valgt bestyrelse arbejder.
- En kontaktgruppe er også et mindre fællesskab der skal fungere. En kontaktgruppe skal løse opgaver sammen, de fleste af dem af praktisk karakter. Eleverne i kontaktgruppen skal samarbejde om at få opgaverne løst.

Skolens arbejde med demokratisk dannelse

Demokratisk dannelse er et overordnet mål i hele vor skolevirksomhed. Vi arbejder med det bevidst eller ubevidst i undervisningsfagene, i emnedage, gennem valg af foredrag, gennem udviklende samtaler med enkelt elever og grupper af elever osv.
Mere konkret arbejder vi med demokratisk dannelse på følgende områder:

- danske folkestyre, de politiske partiers rolle og program og hvordan et folketingsvalg foregår.
- I løbet af de første par måneder på skolen, vælger eleverne på skolen på demokratisk vis et elevråd, som vi kalder for Gørlevrådet. Gørlevrådet konstituerer sig med formand, næstformand, sekretær og kasserer. Der er en medarbejder, der er med til at hjælpe Gørlevrådet i gang, men ingen medarbejdere der har stemmeret i elevrådet.
- Skolen afholder, når det er behov for det, en del fællesmøder i løbet af året. Både elevrådet og medarbejderrådet kan indkalde til fællesmøde. Der skal være en dagsorden til hvert møde og der skal udpeges en ordstyrer. På fællesmøderne drøftes sager af interesse for både medarbejdere og elever. Eleverne bliver opfordret til at sige sin mening og have respekt for andres meninger. Et fællesmøde kan ende i en beslutning dersom det er et flertal for beslutningen. Det kan også ende i en indstilling som skal drøftes videre i skolens medarbejderråd eller skolens bestyrelse.
- Eleverne skal deltage aktivt i det forpligtende fællesskab og samvær ved at tage ansvar og præge med det, de er og kan. Kun ved, at eleverne virkelig vil prøve at forstå de andre og give andre mennesker en chance, opstår det livgivende samvær, der også vil hjælpe dem selv til et godt efterskoleophold. De er nødt til at tro på det gode i mennesket og samtidig finde og være sig selv. De skal lære at være åbne og samtidig have grænser – få deres egen holdning. Vi kan more os over hinandens dumheder og glæde os ved hinandens lykke. Det er en ligeværdighed, der går på tværs af alle skel, men tager hensyn til menneskets forudsætninger. Ligeværdigheden er grundlæggende for både samtalen og samværet mellem os alle. Eleverne vil i samværet opleve utrolig sjove situationer, men også meget alvorlige stunder, hvor de føler, at livet ikke er spor let. Denne vekselvirkning er en rigtig god måde at blive stærk nok til at klare et voksenliv med alle dets goder og besværligheder.

Inklusion

Gørlev Idrætsefterskole er åben for alle. Vi gør ikke noget ud af at indhente oplysninger om vores kommende elever inden skoleårets begyndelse. Blandt vores elever findes der unge med læse- og skrive-vanskeligheder, koncentrationsbesvær samt elever med andre indlæringsvanskeligheder. I arbejdet med den boglige undervisning prøver vi at møde eleverne, hvor de er. Der bliver i engelsk, tysk og matematik lavet holddannelse efter fagligt standpunkt – niveauinddeling.

På skolen er der ikke meget ekspertise i forhold til undervisning af unge med specielle behov, vi møder dog altid vores elever, der hvor de er med henblik på at indrette undervisningsforløb bedst muligt. I forhold til elever med adfærdsforstyrrelse, trivsels- og selvværdsproblemer – har vi en medarbejder, der har mulighed for at tage særlig hånd om disse elever og hjælpe dem under deres ophold på skolen.

Gørlev Idrætsefterskole søger i skoleåret 2024-2025 ikke tilskud til inklusion af elever.

KAPITEL 2: Kostskolen

Dagligdag og rytme på Gørlev Idrætsefterskole

På skolen ser vi det som noget værdifuldt, at vi har et højt aktivitetsniveau. Der skal ske noget – og ofte sker der noget anderledes end det normale. Det er nu også godt med en hverdagsstruktur, der er kendt og regelmæssig. Elever har mødepligt til tiden til alle måltider, arrangementer og undervisning. En typisk dag på Gørlev Idrætsefterskole:

Klokken	Indhold/aktivitet
6.30	Pedel/rengørings PA'ere møder ind. Disse 2 elever forbereder morgenmaden sammen med en af skolens medarbejdere.
7.00	Klokken ringer. Signal om at det er tid til at stå op, soignere sig, rede seng og rydde op på værelset.
7.10	Klokken ringer igen. Signal om at der nu kun er 5 min. til morgenmad.
7.15	Alle elever skal på deres plads i spisesalen. Der må spises, når vagten har sagt værs'go.
	Efter morgenmaden er ryddet af bordene er der morgensang. Der synges sange fra Efterskolesangbogen. Vi synger morgensang for at få en fælles start på dagen, og for at vække ånden og gøre os klar til at møde den nye dag. Sangvalgetkan være en morgensalme eller en anden sang.
8.00	Undervisningen begynder. Eleverne har individuelle skemaer.
	Formiddagsforfriskning. Der serveres brød, leverpostej og syltetøj på ta-selv-bord. Køkkenpersonalet sætter gulerødder på tag-selv bordet, gulerødderne er skrællet dagen i forvejen af den kontaktgruppe, der havde køkkentjans.
11.40	Middagsspisning. Klokken ringer og eleverne sætter sig på deres pladser. Maden bliver præsenteret af køkken-PA'erne. I forbindelse med middagsspisningen bliver der givet beskeder og sunget fødselsdagssang.
	PA'erne rydder op og vasker op efter middagsmåltidet. *En kontaktgruppe fejer gulv i spisesal og rydder op i opholdsstue.* *Fra skoleårets begyndelse er kontaktgruppernes tjanser i køkkenet og med rengøring fordelt.* *Dagtilsynet (forstander/viceforstander) har opsyn med at eleverne passer deres tjanser.*
12.30	Eftermiddagens undervisning begynder.
	Eftermiddagsforfriskning. Køkken PA'erne kører et rullebord i spisesalen med brød, marmelade og frugt.
17.15	Køkken PA'erne møder i køkkenet. Rydder op efter eftermiddagsforfriskning. Forbereder aftensmåltidet.
18.10	Aftensmad. Der ringes med klokken. Køkken PA'ere præsenterer maden. Vagten styrer måltidet. Eleverne er inddelt i nogle hold (mandagsborde, tirsdagsborde, onsdagsborde og torsdagsborde) for at kunne organisere spisningen fra tag-selv bordene. Efter aftensmåltidet gives der beskeder.
	Efter aftensmåltidet har to kontaktgrupper, tjanser. Køkkentjans og rengøring. Vagterne har opsyn med at eleverne passer deres tjanser.
19.00-20.00	Stilletime. Formålet er en egen uforstyrret tid på værelserne til lektielæsning, læsning m.v. Der er stilletime hver aften i en time. Dørene på gangene skal være lukkede. Arbejder eleverne andre steder end på deres værelse, skal det skrives på sedlen ved lærerværelset. I stilletimen er der arbejdsro på hele skolen, dvs. ingen råb og skrig, ingen højtspillende medier. Vagtlærerne skal tilse alle elever i stilletimen. Vagtlæreren hjælper eleverne med lektier.
21.30	Aftensamling i spisesalen. Te og kage/frugt. Elever medbringer eget krus og sangbog. Vagtlæreren styrer samlingen, der skal være en god, fælles afslutning på dagen.
	Efter aftensamlingen har de to kontaktgrupper atter tjanser. Køkken og rengøring. Køkkenet skal ordnes grundigt med gulvvask. Der skal dækkes bord til morgenmad. *Rengøringsområdet omfatter spisesal, opholdsstue, ny hall og gammel hall.*

22.00	Eleverne skal være på egne gange. Det er en vigtig stund fra kl. 22 til sengetid, et godt tidspunkt, hvor drengene har mulighed for at dyrke fællesskabet med hinanden – det samme gælder for pigerne.
22.30	Sengetid. Eleverne skal ligge i deres senge med lys og computere slukket. Vagtlæreren kommer rundt og siger god nat til alle.

Praktisk arbejde (PA)

Som en del af den almene indlæring og opdragelse deltager eleverne i det praktiske arbejde på skolen på følgende måde: - Tre elever ad gangen følger køkkenlederen i hendes arbejde i en uge. Formålet er, at eleverne skal få en oplæring i madlavning, samt en rigtig kost- og ernæringslære. Eleverne deltager også i det forefaldende arbejde i køkkenet så som opvask, afrydning og rengøring.

Som elev deltager man også i praktisk arbejde hos pedellen/rengøringen. Det er vigtigt for os på skolen, at alle sider af efterskolen er vigtige for at skolen kan fungere. Derfor skal vores elever også være med til løsning af praktiske opgaver, som pedellen og rengøringen tager sig af i hverdagen.

Rengøring og orden

Alle elever og medarbejdere skal altid arbejde for at skolen altid fremstår ren, pæn og ordentlig. En ren og pæn skole giver os alle de bedste forudsætninger for at trives med hinanden.

Eleverne skal lære at gøre rent og tage ansvar for fælles arbejdsopgaver. Opgaven med oprydning og rengøring gælder for værelse og områder. Skolen er inddelt i 50 områder, rengøringen af disse områder foretages af eleverne. Skolens ansatte rengøringspersonale gør toiletterne rent hver dag.

Værelser. Hver morgen inden morgenmad skal der ryddes op på værelser, luftes ud og redes seng. En gang om ugen – mandag – er der hovedrengøring, hvor der støves af og vaskes gulv. Om morgenen kontrolleres værelserne stikprøvevis. Torsdag bliver værelser og områder kontrolleret af skolens medarbejdere.
Det er vigtigt at følge op på mangelfuld rengøring.

Tanker omkring spisning og måltider

Samværet omkring måltiderne er en vigtig del at "kost-kulturen" på skolen. Mødepligt til tiden til alle måltider. Eleverne er placeret på faste pladser. En elev er "bordformand" med særlige opgaver i forbindelse med organisering af måltidet. Man sidder og spiser ordentligt. Ingen skal hamstre mad, der er mad nok til alle.

I spisesalen er der en klokke, når vagten ringer med klokken skal der være ro. Når der er ro gives beskeder. Afrydning efter måltidet er meget grundigt organiseret på "højskolemaner", således at måltidet kan gennemføres så roligt og effektivt som muligt.

Kostpolitik gældende for Gørlev Idrætsefterskole

1. På Gørlev Idrætsefterskole lægger vi stor vægt på måltiderne.
2. Kosten skal være indbydende, varieret og være med til at give glæde og pirre sanserne i hverdagen.
3. Kosten skal være sund og spændende. Den skal opfylde elevernes energi- og næringsbehov for meget aktive unge mennesker.

4. Kosten skal fremstilles af gode råvarer.
5. Kosten skal fremstilles under hensyntagen til de hygiejnemæssige krav, der er på området.
6. Kosten skal holdes indenfor de økonomiske rammer.
7. Hver dag serveres der 3 hovedmåltider. Eleverne har medbestemmelse på det varme måltid midt på dagen.
8. Det er vores mål at påvirke elevernes kostvaner i positiv retning. Dette er udgangspunktet for måltids-sammensætningen.

Om at bytte tjanser

Elevernes indsats og opgaver er helt afgørende for at hverdagen på skolen kan fungere. Rengøringstjanser og køkkentjanser går forud for alt andet. Eleverne er selv ansvarlige for at finde afløsere til sine tjanser, hvis man er forhindret i at være til stede i forbindelse med tjansen. Hvis eleverne udebliver uden afløser fra deres tjanser har det konsekvenser for dem i form af ekstra meget arbejde.

Såfremt man er PA'er, kan man kun benytte sig af afløser, hvis aftalen er godkendt af køkken eller pedel.

Syge elever

Alle elever møder til morgenmad. Efter morgenmåltidet sker sygemelding til skolemor. Såfremt det er nødvendigt at blive tilset af en læge, bestiller skolemor tid på Gørlev Lægehus.

Hvis man er syg, er man syg resten af dagen. Dog kan specielle lidelser (eksempelvis migræne) medføre en kortere syge periode. Vagtlæreren eller skolemor tilser syge elever – formiddag, eftermiddag og aften. Hvis vagtlæreren vurderer at sygdommen står på i mere end et par dage, kontaktes hjemmet med henblik på at eleven skal hentes hjem for at blive rask hjemme. Værelseskammeraten henter mad til den syge elev, maden hentes på engangsservice.

Hvornår er man syg – og hvornår er man ikke syg? Det er også et område, hvor vi arbejder med eleverne. Med nogle elever arbejder vi på at flytte grænser, når det gælder sygdom – man behøver ikke være sengeliggende når man er forkølet.

Skadede elever

Det forekommer jævnligt at en elev bliver skadet i forbindelse med idræt. I nogle tilfælde skal eleven på skadestuen med henblik på undersøgelse og behandling. Medarbejderen, der har undervisningen, hvori skaden er opstået har ansvaret for at eleven kommer afsted til rette behandling. Skolens normale procedure er at sende eleverne afsted på skadestuen med en kammerat og mobiltelefon. Eleverne bliver instrueret i, hvordan de skal forholde sig. Transport finder sted med ambulance eller taxi. Hvis der er tale om en formodet meget alvorlig skade tager medarbejderen med på skadestuen. Vagten på skolen informeres og følger op på elever, der er afsted på skadestuen. Forældre kontaktes på et givet tidspunkt afhængig af skadens karakter.

Post

Post til elever noteres på infoskærmen. Eleverne kan hente post på skolens kontor.

Om at forlade skolen

Inden eleverne forlader skolen for at gå i byen i Gørlev, skal de markere på tavlen ved lærerværelse at man er i byen. Man markerer ved hjælp af magnetskilt med foto. Skiltet fjernes, når eleven atter tilbage på skolen.

Inddragelse af højttalere, computere, telefoner

Såfremt der spilles al for høj musik eller at der spilles musik på et værelse, hvor der ikke befinder sig nogen elever, kan en medarbejder inddrage musikanlægget/højttaleren i en uge. Det samme gælder, hvis en computer og telefon misbruges i forbindelse med undervisning, så kan computeren inddrages i en uge.

Inddragede ting udleveres af samme medarbejder som har inddraget tingene.

Kontaktgrupper

Kontaktgruppen har en meget central funktion i forhold til elevernes trivsel og udvikling. Fra årets begyndelse er elevholdet blevet inddelt i 19 kontaktgrupper med ca. 9 elever i hver gruppe. Inddelingen bliver lavet ud fra elevernes bopæl, således at elever i en kontaktgruppe ikke bor for tæt på hinanden, og dermed forhåbentlig ikke kender hinanden på forhånd. Til hver kontaktgruppe er der knyttet en medarbejder. Denne medarbejder har ansvar for at følge sine elevers trivsel og udvikling. Det er primært gennem kontaktgruppemedarbejderen at elevernes forældre kommunikerer med skolen.

Køkken

Dørene til skolens køkken er åbne. Eleverne må ikke tage/låne ting i køkkenet, medmindre der bliver givet lov. Det samme gælder service, det er udelukkende en-gangs service, der må forlade spisesalens område.

Weekender

Eleverne har mulighed for at være på skolen alle weekender, hvor skolen er åben. Tilmelding til weekend foregår ved afkrydsning på en weekendliste. Afkrydsningen skal, af hensyn til køkkenets madbestilling, være foretaget inden tirsdag kl. 10. På dette tidspunkt lukkes spørgeskemaet på ViGGO for tilmelding, og eleverne kan ikke længere tilmelde sig weekenden på skolen.

Når man er på skolen i weekenden, gælder det hele weekenden. Eneste undtagelse er, hvis en elev skal hjem og dyrke idræt, så har eleven mulighed for at tage hjem og passe sin idræt, for derefter at komme direkte tilbage på skolen. Der er særlige weekender i løbet af skoleåret, hvor rammerne er lidt mere fleksible. Weekendvagten bestemmer sammen med eleverne tidsrammerne for weekenden, det gælder tider for måltider, sengetid osv. Vi ser det som noget værdifuldt, at eleverne ønsker at være på skolen i weekenden. Weekenderne står i kontrast til hverdagen på den måde, at tempoet er væsentligt lavere, der er mere ro. De elever, der ikke ønsker at være på skolen i weekenden, har mulighed for at tage hjem efter undervisning fredag – kl. 15.30. Alle skal være tilbage på skolen senest søndag kl. 21.30, hvor der er aftensamling.

Talentordning

På Gørlev Idrætsefterskole er udgangspunktet, at der ikke gives fri fra arrangementer og undervisning. Elever kan en gang i hverdagen og en gang i weekenden tage hjem og passe sin idræt. Kontaktmedarbejder giver fri.

Der kan i særlige tilfælde dispenseres fra denne procedure, hvis man har en "talentordning".

Forudsætning for at få en talentordning:

1. Man dyrker sin sport/idræt/musik på et højt niveau.
2. Man prioriterer sin sport/idræt/musik.
3. Man er seriøs og pligtopfyldende i sin skolegang. Laver lektier og passer sine ting.
4. Man er seriøs og pligtopfyldende i sit øvrige virke på skolen. Opsøger fællesskaber og passer pligter.

Talentordningen administreres af forstander Niels Skak Jensen.

Elevfester

Der er en lang og god tradition for at eleverne på skolen holder fest med hinanden i weekender i løbet af året. Festerne i weekenderne ligger udenfor skolens rammer for samvær med hinanden. Festerne er et godt bidrag til det fællesskab, som eleverne opbygger med hinanden.

Skolen vil gerne bakke elever og forældre op i det at arrangere og afvikle gode fester, hvor alle elever har mulighed for at deltage. Fra starten af skoleåret har vi planlagt 3 – 4 weekender, hvor eleverne skal afholde deres elevfester. Skolens bidrag til festerne består i at prøve at lave en arrangørgruppe blandt forældrene. Endvidere serverer skolen et solidt måltid mad inden eleverne skal til fest.

KAPITEL 3: Årskalender

Årets gang

Skoleåret *2024/2025* består af *42 uger*.

Kursusplanen er godkendt på bestyrelsesmøde nr. 412, den 11. december 2023.

Skolens årskalender findes som bilag #2 og #3 i indholdsplanen, og i det følgende gennemgås den del af kalenderen, der handler om anderledes planlagte dage end normal undervisning.

August:

- Forældredag uden elever. Formålet med dagen er at opbygge et godt forhold til forældrene, at lære hinanden at kende, således at samarbejdet omkring vores elever bliver så godt som muligt. Dagen skal være en "ryste sammen" dag, hvor vi gerne vil skabe lidt af den stemning, der skal præge hverdagen på efterskolen. Denne dag er der også lejlighed til en samtale mellem kontaktmedarbejder og forældre, hvis der er nogle særlige forhold omkring vores kommende elever. Ligeledes er en vigtig del af dagens udbytte, at forældrene møder hinanden, ved hvem forældrene til deres barns kammerater er.
- Opstartsdag. *Søndag den 13. august* møder eleverne *mellem kl. 14.30 og 16*. Vi har en lille velkomstseance i hallen. Siger ret hurtigt derefter farvel til forældrene. Eleverne skal have tildelt pladser i spisesalen. Kontaktmedarbejderen er meget opmærksom på sine elever den første dag.
- Introdage. 5 dage i begyndelsen af skoleåret bruges som introdage. 3 dage i den allerførste uge og to dage i skoleårets anden uge.
  Formålet med intro-dagene er at opbygge tryghed, venskab og fællesskab.
  At lære skolen og området i og omkring Gørlev at kende.
  At give eleverne mulighed for at klare sig godt på Gørlev Idrætsefterskole, hvilket også indbefatter, at man laver de første erfaringer med at man fællesskabet ind imellem vægtes højere end det enkelte individs ønsker.
  At lære basale kundskaber om rengøring samt gangen på værelset, hvor der er flere end bare sig selv at tage hensyn til.
  Der indgår også elementer af disciplinering i forhold til, at der er nogle voksne, der sætter rammerne for hverdagen på skolen. Når vi eksempelvis er på cykeltur og siger at der cykles på en række, så mener vi det!
  Alt er nyt og anderledes. Tryghed og venskaber skal opbygges på ny, derfor er introugen en meget vigtig og central uge for eleverne, hjem og personale. Her bliver eleverne præsenteret for både hinanden og de fysiske rammer, selve skolelivet og de leveregler, som er nødvendige for at kunne leve sammen 24 timer i døgnet.
  Mødet med de andre elever såvel som lærere i forskellige situationer både fysisk, kreativt og bogligt er en stor udfordring, men også en nødvendighed for at rykke den enkelte i retningen af det fællesskab, som skal opbygges.
  Ved at eleverne allerede i den første uge udfordres på forskellige områder, oplever de hinanden i deres svage og stærke sider, så de indser at alle har forskelligheder.
  Forskellighederne er med til at give en tryghed hos de elever, som ellers ville være nervøse for at starte på de boglige fag, for her har de allerede haft muligheden for at vise en af deres stærke sider. Trygheden opbygges via mindre fællesskaber, så eleverne veksler mellem samvær i deres kontaktgrupper, klasser og team og i det store fællesskab.

September:

- Gørlev idrætsefterskoles ude emneuge er placeret i september måned. Det er en emneuge med fokus på udendørs aktiviteter. Skoleåret har været i gang i en måned, eleverne begynder at lære hinanden at kende, specielt indenfor kontaktgrupper, boområder og fagholdene kender man hinanden. Med emneugen ønsker vi at lave endnu tættere forbindelser med de elever man allerede kender. Specielt i emneugens anden del prøver vi også at splitte op i nye holddannelser, at skabe forudsætning for nye venskaber. Formålet med emneugen er også at skabe rammer for værdifulde oplevelser med det store fællesskab.
  Emneugen er delt i to dele. Første del i uge 36. Eleverne cykler til en gård i nærheden af Slagelse, hvor de i løbet af eftermiddagen og aftenen oplever noget som minder om tidligere tiders høstbal. Vi laver "farmergames" med traktortræk, tæskebom, halmballe-trilning og gummistøvlekast. Aktiviteter med en høj grad af konkurrencemoment. Når vi er i konkurrence præsterer vi og viser hvem vi er. Aftenens program indeholder blandt andet folkedans – eleverne viser en danseopvisning, som de har trænet inden emneugen. Eleverne overnatter i laden og cykler tilbage til skolen næste dag.
  Den anden afdeling af emneugen foregår i uge 37, og den strækker sig over 2½ dag dag. Her er eleverne ude på en "find selv hjem" tur, hvor de i små grupper sættes af 40 km. fra skolen. De skal herefter gå hjem inden næste middag. Turen skal indeholde en overnatning "i det fri" på en lokalitet man selv søger op undervejs. Inden turen bliver eleverne undervist i brug af telte, madlavningsgrej, påklædning og måder at gebærde sig på i trafik og natur. Oprydning og rengøring efter sig selv er en vigtig del af "find selv hjem turen"
  Det overordnede mål med ugen er dels at øge elevernes samhørighed som en stor gruppe, men også at give dem mulighed for i små grupper at komme tæt på hinanden og få udfordret andre grænser.
- Linjeemnedage. I september og oktober har vi linjeemnedage. 2 dages bruges til linjefagsundervisning. I udgangspunktet er der undervisning fra kl. 8.00 -16.00 hver dag, men de enkelte linjer planlægger selv mødetider for at optimere udbyttet af disse dage. De elever, der ikke har linjefag har i løbet af de to formiddage dansk. En fagdag og en dag med terminsprøve. Om eftermiddagen arbejdes der med "krop og trivsel" både i form af noget teoretisk undervisning men også med et fysisk indhold.
- Efterskolernes dag. Sidste søndag i september er der efterskolernes dag. Det er en undervisnings-dag, hvor eleverne bliver involveret i at præsentere deres skole så godt som muligt. Der er linjefagspræsentation, fælles gymnastikopvisning, rundvisning med meget mere. Elever føler stolthed ved at være en del af Gørlev Idrætsefterskole, - en vigtig følelse, at bygge fællesskabet på.

Oktober:

- I oktober har vi også to gange to dage med linjeemnedage. Konceptet er det samme som i september. Således har alle elever med udgangen af oktober været igennem to gange to dage med linjefag og to dage med "krop og sundhed"
- Fællesskabsdag, sidste dag inden efterårsferien. Indholdet planlægningges i august/september.
- I løbet af oktober afholder vi terminsprøver i matematik og engelsk.

November:

- Brobygning. I samarbejde med det lokale UU center planlægger skolens vejledere brobygningsugen med udgangspunkt i elevernes ønsker. Brobygning er en uges undervisning på en af ungdomsuddannelserne. Eleverne skal bo på Gørlev Idrætsefterskole. Elevernes transport i forbindelse med brobygning sker for egen regning.
- Obligatorisk selvvalgt opgave (OSO).

Eleverne udarbejder Den Obligatoriske Selvvalgte Opgave som en del af undervisningen. Der arbejdes efter Fælles Mål, så eleverne arbejder på samme kompetencegivende niveau som eleverne i folkeskolens 10. klasse.
Opgavens idé er at give eleverne mulighed for at arbejde i dybden med et givent emne, som tager udgangspunkt i elevernes egne uddannelsesplaner samt interesseområder indenfor uddannelses- og erhvervsvejledning. I samråd med skolens lærere, tager eleverne beslutning om opgavens emneområde og indhold.
Afviklingen af Den Obligatoriske Selvvalgte Opgave følger undervisningsministeriets love og cirkulærebestemmelser.
Det forudsættes at eleverne gennem undervisningen op til og i 10 klasse, har tilegnet sig tværfaglige og projektfaglige redskaber, herunder varierende arbejdsmetoder og udtryksformer.
Under hele processen modtager eleverne personlig vejledning, som giver dem mulighed for at tage selvstændigt udgangspunkt i deres egne forudsætninger og uddannelsesplaner. De må gerne arbejde i grupper. Opgaven afsluttes med en karakter og/eller en udtalelse til hver elev.
Før opgavens start afsættes 4 enkeltlektioner som forberedelse til Den Obligatoriske Selvvalgte Opgave. Her gennemgås de ministerielle bestemmelser om opgavens formål og emneområde. Eleverne deles op i 8 hold med hver 2 vejledere tilknyttet. Endvidere oplyses der om brug af skolens av-faciliteter, studiebesøg og økonomi, der uddeles samtidig vejlednings- og inspirationsmateriale til opgaven.
Inden opgavens udfærdigelse skal alle elever, hvad enten de arbejder selvstændigt eller gruppevis, have udarbejdet en problemformulering.
Selve udarbejdelsen af opgaven er placeret parallelt med brobygningen, således at eleverne forventes at arbejde med OSO, når de kommer hjem fra brobygningen.
Eleverne disponerer i høj grad over hvordan de vil organisere og løse opgaven. Den sidste dag i emneugen bruges udelukkende til fælles fremlæggelser på de enkelte hold. Elevernes arbejde med opgaven afsluttes med en fremlæggelse for ca. 25 elever og 2 medarbejdere.

- Forældredag. Forældresamtaler m.h.t. fagligt standpunkt, arbejdsindsats og elevens trivsel. Desuden bestræber vi os på at planlægge hyggeligt samvær mellem elever, forældre og medarbejdere.

December:

- Friluftslinjen tager på lejrskoletur til Norge. Formålet med turen er at opleve glæden ved at kunne beherske et aktivt liv med masser af bevægelse på langrendsski.
- Vi har en fællesskabsdag. Planlægning finder sted i løbet af skoleåret. Fællesskabsdagen afsluttes med Julearrangement med forældre på skolen.
- Fredag inden juleferien har vi fællesskabsdag. Vi skal have en rigtig god fælles afslutning inden vi ønsker hinanden god jul. En god fælles afslutning indeholder juleafslutning i Gørlev Kirke og en hockeyturnering med udklædning og det hele.

Januar:

- Gymnastikemnedage. I januar starter arbejdet med et af efterskoleårets store højdepunkter, nemlig arbejdet med at få skabt en gymnastikopvisning. I løbet af januar og februar er der afsat 6 hele dage til at skabe elevholdets opvisning. Gymnastikopvisningen er et meget synligt udtryk for elevernes fællesskab. Alle elever er en del af opvisningen. Hver elev yder sit bidrag og er en del af det samlede billede. Arbejdsprocessen med at få skabt opvisningen er meget koncentreret og byder på masser af udfordringer og hårdt arbejde, af og til også med frustrationer og modløshed. Elever og gymnastiklærere kommer altid fremad i processen og det meget smukke synlige bevis på det hårde arbejde, nemlig opvisningen, bliver altid præsenteret med stolthed og glæde.

- Gørlev Idrætsefterskoles lejrskole foregår i Ramundberget i Sverige, og er placeret i *uge 3-4*. Transport til og fra foregår med busser. Lejrskolen strækker sig over 8 dage hvor eleverne bliver undervist i både langrend og slalom, med ca. 50/50 fordeling af de to aktiviteter for samtlige elever. Indkvartering foregår i lejligheder i samlede blokke. Lejlighedsstørrelserne er fra 4-8 personer. Elevernes sammensætning i lejlighederne foregår ved lodtrækning. Eleverne er selv ansvarlige, under opsyn og med hjælp fra en medarbejder, for at indkøbe, lave og nedfryse deres mad inden afrejsen fra skolen. Samværet i lejlighederne under lejrskolen er særdeles vigtigt i forhold til at lave nye relationer mellem eleverne.
  Der er fælles samling både morgen og aften med undervisning og underholdning. På langrendsskiturene er eleverne delt op i grupper af ca. 15. Der er 2 lærere tilknyttet hver gruppe. Langrendsinstruktion og alle langrendsture foregår i disse grupper. I forbindelse med slalom deles op i grupper af begyndere og øvede. Begyndere starter op med skiskole varetaget af skilærere tilknyttet skicenteret. De øvede bliver clearet til de forskellige bakker af skolens medarbejdere. Alle elever modtager løbende undervisning fra medarbejdere.
  Det overordnede mål med skilejrskolen er at afprøve og dygtiggøre sig i vinteraktiviteter, at øge fællesskab og kendskab til hinanden under anderledes betingelser. Samtidig at afprøve og øge elevernes ansvarlighed i forbindelse med de forskellige aktiviteter som f.eks. indkøb, madlavning og underholdning.
- Skriftlige terminsprøver på skolen placeres i januar måned, og det er tidligere end andre år, idet vi benytter os af muligheden for at afholde de såkaldte øveprøver. Ved denne lejlighed skal eleverne prøve sig af under prøvelignende vilkår. Skolen skal også bruge terminsprøverne til at teste om teknikken er i orden.
- Torsdag d. 30. januar 2025 er der planlagt en fællesskabsdag, hvor alle elever skifter værelser.

Februar:

- I februar arbejdes der videre med klargøring af gymnastikopvisning. Der planlægges 5 emnedage i denne måned.

Marts:

- I marts måned er der gymnastikopvisninger i weekenderne. Alle skolens elever tager rundt på Sjælland i weekenderne og laver opvisninger. Formålet med gymnastikopvisningerne er at mærke suset og opleve udbyttet af det hårde arbejde. Elevholdets gymnastikopvisning er det mest synlige udtryk for elevholdets fællesskab. Opvisningerne i weekenderne er at betragte som undervisningsdage og der gives meget nødigt fri.
- Fagdag i dansk. Der planlægges med en formiddag, hvor eleverne har dansk 3 timer.

April:

- Fælles gymnastik emnedag med øvrige sjællandske efterskoler. Et stort stævne, hvor vi igen viser vores opvisning frem. Samtidig ser vi, hvordan de øvrige deltagende efterskolers opvisning ser ud. Eleverne møder elever fra andre skoler.
- Forårskoncert. Et af årets sigtepunkter for skolens musikelever. Musikeleverne optræder for skolens øvrige elever, forældre og medlemmer af skolens støttekreds.
- Samme dag som der er forårskoncert har vi fællesskabsdag. Vi skal forberede os på forårskoncerten.

Maj:

- I maj er de skriftlige prøver placeret. Vi afvikler skriftlige prøver i hallen.
- Skolens friluftselever tager på kanotur til Sverige. En tur på fire dage, hvor det udendørs liv leves og nydes.

Juni.

- Juni er meget præget af mundtlig prøveperiode. Dagenes indhold for eleverne består enten af at gå til prøve, forberede sig på prøve eller deltage i aktiviteter og undervisning som tilbydes af skolens medarbejdere.
- Grundlovsdag. Skolen afholder hvert år et stort Grundlovsarrangement, med gymnastikopvisning, musikunderholdning, grundlovstaler og fællesspisning.

Ud over disse på forhånd planlagte arrangementer, er der hvert år masser af arrangementer i form af boldspilstævner, kampe, foredrag og forskellige underholdende arrangementer, der bliver sat i værk af medarbejdere eller elever.

Skolevejledning

Skolevejledningen på Gørlev Idrætsefterskole varetages af vejledere på skolen og i tæt samarbejde med skolens undervisere og øvrige personale.

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

I hele forløbet opfordrer vi elever og forældre til aktivt at tage del i, og ansvar for, at alle de informationer der skal til for at tage den rigtige beslutning er afdækket. Man kan hele året igennem kontakte skolen og vejlederne via VIGGO, mail eller pr. telefon.

Til forældrekonsultationen i november får elev og forældre en uddybende samtale med kontaktlæreren, hvor faglærerne har lavet en evaluering af eleven.

Elevernes brobygning og obligatoriske selvvalgte opgave anser vi som værende af meget stor betydning for elevernes beslutningsproces.

Forældrene skal have godkendt uddannelsesplanen senest 1. marts, medmindre andre aftaler er truffet med vejlederne.

Skolevejlederne sørger for at elevernes parathedsvurderinger indberettes rettidigt.

Er der elever med særlige behov, kontaktes deres lokale UU-center for at etablere et tættere samarbejde, så den enkelte elev efterfølgende får kvalificeret støtte i sit videre forløb.

Gørlev Idrætsefterskole indgår i et veletableret og uformelt samarbejde med UU-Nordvestsjælland og de vejledningskonsulenter der er tilknyttet efterskolerne.

Vejledningsprocessen evalueres løbende for hele tiden at optimere vores forventninger til de unges mål og drømme.

Årets gang hos skolevejlederne

Samtaler:

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

Grundlag for samtalerne:

- Beskrivelse af fremtidsplaner.
- Hvordan opnås målene?
- Hvad skal der evt. undersøges/ tages stilling til?
- Afklaring og beslutning vedrørende næste skoleår

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

Ansøgning til ungdomsuddannelserne:
Tilmeldingen til alle ungdomsuddannelser koordineres via skolevejlederne.
Proceduren på Gørlev Idrætsefterskole er således:
- Tilmeldingsskemaet og uddannelsesplanen udfyldes af eleven (evt. med hjælp fra skolevejlederen).
- Forældrene godkender og underskriver digitalt på hjemmesiden www.optagelse.dk. Her bruges UNI-login som alle elever/familier får ved skoleårets begyndelse (sidste frist for godkendelse er *1. marts*).
- Skolen sender ansøgningsskemaet og uddannelsesplanen digitalt til den søgte uddannelsesinstitution.
- Eleven modtager dernæst øvrig information direkte fra den optagende uddannelse fx orientering om reserveret plads, optagelse etc.

Obligatorisk selvvalgt opgave (OSO-opgaven):
Det er et krav, at alle 10.klasses elever skal aflevere, og få godkendt, en selvstændig Obligatorisk Selvvalgt Opgave. Opgaven skal tage sit udspring i den enkelte elevs uddannelsesplan eller uddannelsesønsker. Arbejdet med denne opgave kan organiseres på flere måder, og efterskolen kan i denne sammenhæng udnytte sine særlige muligheder for en anderledes tilrettelæggelse.

Formål/mål:
Med udgangspunkt i de faglige og personlige forudsætninger skal eleven arbejde med et selvvalgt emne og afgrænse det i relation til uddannelsesplanen og de aktiviteter - eller andet - som uddannelsesplanen indeholder. Eleven skal under arbejdet gerne nå til en form for erkendelse af de uddannelsesmæssige muligheder, som den enkelte besidder. Arbejdet vil være såvel kreativt som teoretisk.

Uddannelsesdage/aftener:
Ungdomsuddannelsesstederne holder "Åbent hus-arrangementer", som eleverne/forældrene bliver opfordret til at deltage i.

KAPITEL 4: Undervisning

Eksempel på ugeskema for den første periode af skoleåret findes som bilag #1. Elevernes skemaer er individuelle. En del af skemaet er givet i form af obligatoriske fag. Inden skoleåret begynder vælger eleverne to linjefag, skolen garanterer eleverne deres førsteprioritet. Linjefagene har man hele året, kun i

særlige tilfælde kan en elev få lov til at skifte linjefag. Den første uge eleverne er på skolen, vælger de blandt de udbudte valgfag. Skolen forsøger at opfylde så mange af elevernes ønsker som muligt. Gørlev Idrætsefterskole tilstræber, at alle elever har 32 – 35 lektioner pr. uge.

Nogle af vores valgfag bliver udbudt afhængigt af årstiden. Fx lader det sig bedst gøre at spille beachvolley i den første periode frem til efterårsferien og igen i foråret. I løbet af skoleåret vælger eleverne valgfag til i alt fire perioder. Der er to perioder før juleferien, ligesom der er to perioder efter juleferien.

Lærernes initialer:

AJ	Anders Emil Jensen	LS	Laila Stenum
CA	Camilla Vium Andersen	LVH	Lars Villum Hansen
CS	Camilla Skov Hansen	MK	Monique Kelager Skøtt
EM	Emil Staack	MV	Mikkel Vestergaard
FB	Frederikke Bonke Hansen	NS	Niels Skak Jensen
JB	Jeppe Behrendt	OS	Oskar Anders Sønderskov
JI	Jakob Illemann	PB	Patrick Braun
JS	Jesper Spring	SH	Sune Robert Hilden
MBV	Mikkel Busk Vedel	SK	Samuel Kloke
KM	Kasper Mertz	TF	Thomas Fynbo
KS	Karen Ingerslev Studstrup	TN	Tomas Terp Nielsen
LL	Lisette Reitz Larsen		

Oversigt over udbudte fag

Prøveforberedende fag:

Fag	Timetal/ normaluge	Periode	Lærere
Dansk	3,83	Helårs	CS, FB, LLx2, OSx2, SHx2, TN
Engelsk	3,00	Helårs	AJx2, KMx2, MV, PB, SKx2
Matematik	3,83	Helårs	CA, JB, JI, JS, LS, MBV, MK, MV

Ikke prøveforberedende boglige fag:

Fag	Timetal/ normaluge	Periode	Lærere
Tysk	1,50	Helårs	CA, LL, PB
Meisterdeutch	1,5	Helårs	CA, LL, PB

Fælles fag:

Fag	Timetal/ normaluge	Periode	Lærere
Fællessamling	0,33	Helårs	Efter særskilt plan
Sang/fortælling	0,67	Helårs	Efter særskilt plan
Fællesgymnastik	1,5	Helårs	CS, FB, JI, MBV, MK, PB
Drengegymnastik	1,5	Helårs	JI, MBV, PB
Pigegymnastik	1,5	Helårs	CS, FB, MK
*KG møde**	0,33	Helårs	Alle 19 KG lærere
*Rengøring m.m. og tjek**	2,42	Helårs	Alle MEMØ lærere

**ikke et "fag", men skemalagt*

Linjefag:

Fag	Timetal/normaluge	Periode	Lærer(e)
Badminton	3,00-4,50	Helårs	EM og TF
Dans	3,00-4,50	Helårs	FB
Fodbold	3,00-4,50	Helårs	JS, KM, MV, OS og TF
Outdoor	3,00-4,50	Helårs	LVH og TN
Håndbold	3,00-4,50	Helårs	CA og JB
Musik	3,00-4,50	Helårs	AJ
Rytme	3,00-4,50	Helårs	MK
Spring	3,00-4,50	Helårs	JI, MB, SH og PB
Volleyball	3,00-4,50	Helårs	SK og Volleyklubben Vestsjælland

Valgfag:

Fag	Timetal/normaluge	Periode	Lærer(e)
Adventurerace	1,50	?	
Badminton	1,50	?	
Beachvolleyball	1,50	1,	
Brætspil	1,50	1,	
Crossfit	1,50	?	
Elektronisk musik	1,50	1,	
Fodboldteori	1,50	1,	
Friluftsliv	1,50	?	
Guitar	1,50	?	
Indefodbold	1,50	1,	
Kor	1,50	?	
Kreativ	1,50	?	
Massage	1,50	1,	
Musik	1,50	1,	
Spinning	1,50	?	
Spring	1,50	1,	

Tegnekursus	1,50	?	
Tennis	1,50	1,	
Volleyball	1,50	?	
Yoga	1,50	1,	

PRØVEFORBEREDENDE FAG

Dansk, engelsk og matematik er obligatoriske prøveforberedende fag på Gørlev Idrætsefterskole.

Inden skoleårets start tager eleverne, i samråd med deres familie, stilling til, hvorvidt de ønsker at have faget tysk i løbet af det skoleår, som de har på efterskolen. Tysk er ikke et prøveforberedende fag på skolen. Elever der fravælger tysk tildes sidefag, som løber sideløbende med tyskundervisningen.

Undervisningen i de prøveforberedende fag står mål med Børne- og Undervisningsministeriets "Fælles Mål" for 10. klasse, som består af fagformål, kompetencemål og underliggende færdigheds- og vidensområder samt vejledende færdigheds- og vidensmål. Skoleåret afsluttes med mundtlige- og skriftlige prøver (FP10), hvortil eleven modtager karakterer efter 7-trinsskalaen.

Dansk

På danskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for dansk i 10. klasse. Årsplanerne for de specifikke danskhold kan findes på skolens hjemmeside.

Undervisning:	230 min./uge (100-108 timer/skoleår)
Antal hold:	9
Holdstørrelse:	16-24 elever
Niveaudeling:	Ingen niveaudeling

Fagformål:

Eleverne skal i faget dansk fremme deres oplevelse og forståelse af litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation som kilder til udvikling af personlig og kulturel identitet. Faget skal fremme elevernes indlevelsesevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse.

Stk. 2. Eleverne skal i faget dansk styrke deres beherskelse af sproget og fremme deres lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre. Eleverne skal udvikle en åben og analytisk indstilling til samtidens og andre perioders og kulturers udtryksformer. Eleverne skal i faget dansk udvikle deres udtryks- og læseglæde og kvalificere deres indlevelse og indsigt i litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation.

Stk. 3. Eleverne skal i faget dansk have adgang til de skandinaviske sprog og det nordiske kulturfællesskab.

Engelsk

På engelskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for engelsk i 10. klasse. Årsplanerne for de specifikke engelskhold kan findes på skolens hjemmeside.

Undervisning:	180 min./ uge (81-87 timer/skoleår)
Antal hold:	8
Holdstørrelse:	16-24 elever
Niveaudeling:	Eleverne inddeles efter niveau

Fagformål:

Eleverne skal i faget engelsk udvikle sproglige, tekstmæssige og interkulturelle kompetencer, således at de kan anvende engelsk nationalt og globalt i deres aktuelle og fremtidige liv. Eleverne skal udvikle deres nysgerrighed og bevidsthed om engelsk sprog og kunne vælge egnede sproglærings- og kommunikationsstrategier som grundlag for fremmedsprogsindlæringen.

Stk. 2. Eleverne skal ved at anvende varierede arbejdsmetoder, it og medier, tværfagligt samarbejde og internationale kontakter opnå oplevelse, fordybelse og virkelyst. Herved skal eleverne bevare lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme af deres alsidige udvikling.

Stk. 3. Eleverne skal arbejde med emner, der belyser, hvordan mennesker tænker og lever i den engelsksprogede verden, så de kan blive fortrolige med egen kultur i samspil med andre kulturer. Herigennem får eleverne mulighed for at udvikle deres forståelse for mennesker med forskellig kulturel baggrund og forberede sig til et liv i et globalt samfund.

Matematik

På matematikholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for matematik i 10. klasse. Årsplanerne for de specifikke matematikhold kan findes på skolens hjemmeside.

Undervisning:	230 min./ uge (100-108 timer/skoleår)
Antal hold:	8
Holdstørrelse:	16-24 elever
Niveaudeling:	Eleverne inddeles efter niveau

Fagformål:
Eleverne skal i faget matematik udvikle matematiske kompetencer og opnå færdigheder og viden, således at de kan begå sig hensigtsmæssigt i matematikrelaterede situationer i deres aktuelle og fremtidige daglig-, fritids-, uddannelses-, arbejds- og samfundsliv.

Stk. 2. Elevernes læring skal baseres på, at de selvstændigt og gennem dialog og samarbejde med andre kan erfare, at matematik fordrer og fremmer kreativ virksomhed, og at matematik rummer redskaber til problemløsning, argumentation og kommunikation

Stk. 3. Faget matematik skal medvirke til, at eleverne oplever og erkender matematikkens rolle i en historisk, kulturel og samfundsmæssig sammenhæng, og at eleverne kan forholde sig vurderende til matematikkens anvendelse med henblik på at tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab.

FÆLLESFAG

Fællessamling

Torsdag vi fællessamling i 20 minutter. Alle lærere på skolen får på skift ansvaret for samlingen. Det går på skift mellem medarbejdere at stå for samlingen med livsoplysning og folkeoplysning for øje. Den enkelte lærer har "frit spil" til at finde indhold, der er udbytterigt for eleverne. Et folke-oplysende indslag kan typisk være indenfor følgende emneområder: "skolen her og nu" (aktuelle temaer på Gørlev Idrætsefterskole), samfundsfag, nyheder, en personlig historie, elevfortællinger, sange og poesi. Faget skal opøve elevernes evne til at lytte. De skal oplyses og oplives og faget skal vække elevernes interesse for litteratur og historie.

Sang og fortælling

Formål:
Formålet med undervisning i sang er, at eleverne udvikler deres evne til at opleve bl.a. den danske sangskat. De skal lære at udtrykke sig i og om vore mangfoldige danske sange og sangenes forfattere. Undervisningen skal bibringe de unge forudsætninger for livslang og aktiv deltagelse i sanglivet og for selvstændigt, at kunne forholde sig til samfundets mangeartede sang og kortilbud.
Vi synger efter Efterskolesangbogen.

Indhold:
Der synges et bredt repertoire af sange til brug ved lejligheder, hvor en større gruppe mennesker er samlet – Grundlovsdage, højtider m.m.
Sangrepertoiret indeholder ældre og nyere sange, som har kulturel værdi som f.eks.:

- Sange, der beskriver mennesket, fædrelandet og naturen.
- Årstids- og højtidssange.
- Historiske sange.
- Salmer.
- Folkeviser.
- Rytmiske sange – både enkle og mere komplicerede.
- Sange på engelsk.

- Samt evt. enkelte afrikanske sange.

Fællesgymnastik

Faget fællesgymnastik består af såvel gymnastik som almindelig grundtræning af skolens elever. Alle elever deltager i fællesgymnastik. Faget er et meget vigtigt fag i skolens overordnede arbejde med fællesskab – og det, at alle skal lære hinanden at kende.

Arbejdet starter med meget grundlæggende elementer fra gymnastikken. Bevægelse til musik. Undervisningen er målrettet, at skabe en gymnastikopvisning, hvor alle skolens elever spiller en rolle. Gymnastikopvisningen bliver skabt i fagene: drengegymnastik, pigegymnastik og fællesgymnastik. Desuden er der i løbet af året 6 emnedage, hvor der udelukkende arbejdes på at skabe en gymnastikopvisning.

Drengegymnastik

I drengegymnastik deltager alle skolens drenge, som udgangspunkt 82, i en undervisning som har et både helheds- og individ sigte. Omdrejningspunktet er holdundervisning, med det efterstræbes samtidig, at undervisningen er differentieret i en sådan grad, at den tager hensyn til elevernes forskellige lærings-forudsætninger. Brug af forskellig musik indgår som et væsentligt element i undervisningen til at underbygge de forskellige bevægelsesgenrer.

Formål:
Alle drenge skal opleve glæden ved at indgå i et forpligtende fællesskab. Opleve glæden ved at lave gymnastik sammen. Rytmisk- og springgymnastik er i dag inspireret af alle mulige sider af gymnastik, dans og fitness og vi vil i drengegymnastikken arbejde med dele af de mange spændende kombinationer mellem musik, bevægelse, udtryk og spring.

Indhold:
Opvarmning, leg, danseinspireret gymnastik, koreografi / serier, traditionel og utraditionel gymnastik, udstrækning, grundlæggende spring og videregående spring. En gennemgang af et stort udsnit af gymnastikkens mange spændende facetter. De grundlæggende gymnastiske færdigheder udvikles, og vi deltager i 15 - 20 opvisninger i løbet af skoleåret.

Pigegymnastik

I pigegymnastik deltager alle skolens piger, som udgangspunkt 82, i en undervisning som har et både helheds- og individ sigte. Omdrejningspunktet er holdundervisning, med det efterstræbes samtidig, at undervisningen er differentieret i en sådan grad, at den tager hensyn til elevernes forskellige lærings-forudsætninger. Brug af forskellig musik indgår som et væsentligt element i undervisningen til at underbygge de forskellige bevægelsesgenrer.

Formål:
Rytmisk gymnastik er i dag inspireret af alle mulige sider af gymnastik, dans og fitness og vi vil i pigegymnastikken arbejde med dele af de mange spændende kombinationer mellem musik, bevægelse og udtryk.

Indhold:
Opvarmning/grundtræning, leg, danseinspireret gymnastik, koreografi/serier, traditionelle og utraditionelle håndredskaber og udstrækning. En gennemgang af et stort udsnit af gymnastikkens mange spændende facetter. De grundlæggende gymnastiske færdigheder udvikles, og vi deltager i 15 - 20 opvisninger i løbet af skoleåret.

LINJEFAG

Elever på Gørlev Idrætsefterskole har to linjefag, som de har ønsket og prioriteret inden skoleårets start. Linjefagene har som udgangspunkt 3 modulplaceringer i et ugeskema, hvortil eleven deltager i 2-3 af disse moduler. Badminton har et ekstra modul for af pladsmæssige årsager, dog ændrer det ikke ved, at eleven har 2-3 ugentlige moduler. Friluftsliv har periodevis også et ekstra modul pga. sæsonbestemte aktiviteter, hvor aktivitetsniveau i andre perioder så til gengæld er tilsvarende nedsat.

BADMINTON

Formål:
Formålet med badminton er først og fremmest at opleve glæden og udfordringen ved et hurtigt spil, hvor den enkelte spiller står i centrum; både på banen og i sin egen udvikling til træningen.

Indhold:
Den badmintonfaglige undervisning på Gørlev Idrætsefterskole omfatter bl.a.

- den praktiske udførelse af selve spillet
- de taktiske og teoretiske dele i opbygningen af spillet
- en mere indgående og grundig spilforståelse
- badmintonsporten i sin helhed.

Af elementer i opbygningen indgår:

- træning af grundslag og ny slagteknik på baggrund af hvad verdens bedste spillere anvender.
- træning af specialslag og finter.
- træning af benarbejde og løbemønstre
- tilpasning af teknik og taktik til den enkelte spillers niveau
- taktiske forståelses- og analyseværktøjer
- idrætspsykologiske elementer

Der bliver lagt vægt på personlig udvikling af den enkelte spiller bl.a. gennem coachende samtaler. Endvidere vil der fokus på elevernes eventuelle rolle som træner i en klub.

Aktiviteter:
I løbet af året deltager badmintonlinjen så vidt det er muligt i turneringer/ stævner i regionen samt i kampe mod naboskolerne og øvrige badmintonefterskoler på Sjælland. Skolen deltager endvidere ved efterskole SM (individuelt og for hold), efterskole DM (individuelt og for hold), samt ved DMu i badminton (Danmarksmesterskaberne for ungdom).

DANS

Formål:
Formålet for denne linje er at give eleverne teknik, musikforståelse, indlevelse i bevægelsen samt musikken, og en nysgerrighed til at fordybe sig i dansens verden. Formålet er endvidere at give den enkelte elev redskaberne til at være en del af skolen gymnastikopvisning.

Indhold:
Eleverne vil stifte bekendtskab med mange forskellige genre: bl.a. moderne, ballet, hip hop, house, dancehall og en ny genre som kombinerer mange af førnævnte genre- nemlig groove.

Eleverne vil blive undervist af skolens lærere samt gæsteinstruktører. De vil også blive undervist af hinanden.

Aktiviteter:
Danselinjen er en del af skolen gymnastikopvisning, men laver også deres egen danse-sammensætning, som vises ved forskellige arrangementer.
Vi deltager ved DM i dans for efterskoler.

FODBOLD

Formål
Elever, der vælger linjefaget fodbold på Gørlev Idrætsefterskole skal have mulighed for en faglig fordybelse. Gennem arbejdet med fodbold, skal eleverne motiveres til en livslang interesse og engagement i idrættens verden generelt – og specielt fodbold.

Indhold:
Fodbold på Gørlev Idrætsefterskole er båret af begreber som konkurrence, engagement og fair play. Fair play foregår både på- og udenfor banen. Eleverne vil opleve at være en del af et hold.
De vil udvikle tekniske, taktiske, sociale kompetencer og se vigtigheden i at tage ansvar i holdets opgaver. Hver lektion består af opvarmning, noget teknisk træning samt forskellige spilleøvelser.

Undervisningen har 4 fokuspunkter:

1. Den enkelte elevs personlige fodboldmæssige udvikling (taktisk, teknisk og fysisk).
2. Opbygning af flere skolefodboldhold, hvor der er mulighed for at alle kommer til at spille skolefodboldkampe. Særlig fokus vil der være på det bedste drenge- og pigehold, som får mulighed for at kvalificere sig til DM for efterskoler.
3. Instruktøruddannelse, således at eleverne kan være rustet til at fungere som træner/hjælpetræner hjemme i den lokale fodboldklub efter endt efterskoleophold.
4. Teambuilding. Gennem oplevelser og udfordringer opbygges et stærkt forpligtende fællesskab mellem elever og lærere på fodboldlinjen.

Aktiviteter:
Fodboldlinjen deltager i turneringer med andre skoler og spiller træningskampe mod lokale klubber – her er målet at klare sig så godt som muligt.

OUTDOOR

Formål:
Formålet med undervisningen er at inspirere eleverne til at færdes i naturen på en ansvarlig og hensynsfuld måde. At give dem en række nødvendige færdigheder og viden, således at de trygt, sikkert og selvstændigt kan trives i naturen.

Formålet er også at udvikle deres indbyrdes venskab, venskabet med naturen, som begge kan være med til at give ansvar for naturens mangfoldighed. Det skal også ses som en kvalitet at formidle viden gennem samtale og ophold i naturen, med det formål at øge deres forståelse for naturens mangfoldighed.

Indhold:
Undervisningen tager udgangspunkt i positive oplevelser, hvorfor samvær og trivsel er helt grundlæggende. Vi ønsker at give eleverne god tid til at være sammen med naturen, så den kan sanse den, mærke den og leve sig ind i dens rytme. Det er ligeledes nødvendigt, at være små grupper, så små, at man kan sidde omkring samme bål, for at tage fælles beslutninger, vise ansvarlighed, og herved få gode fælles oplevelser.

Aktiviteter:
Aktiviteterne er meget alsidige. De går fra primitivt lejrliv over ski-, kano og kajakture såvel i Danmark som i de andre Nordiske lande, til de mere grænseoverskridende aktiviteter, så som egen mad direkte fra naturens spisekammer, lejraktiviteter under ekstreme vejrforhold, rapelling på kystklinter osv.

HÅNDBOLD

Formål:
Formålet i håndboldundervisningen er, at eleverne gennem alsidige oplevelser, erfaringer og refleksioner, opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber der giver muligheder for kropslig og almen udvikling. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaring med vilkår for sundhed og kropskultur. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab. Perspektiver som det legende, det konkurrenceprægende og eksperimenterende skal indgå i undervisningen. Dette skal ske som en kobling mellem teori og praksis. Eleverne skal fordybe sig og have mulighed for at skabe, afprøve, øve, træne, samarbejde og konkurrerer. De skal lære om fysiologi og anatomi, herunder blandt andet træningsformer og gode motionsvaner.

Indhold:
Eleverne vil opleve at være en del af et hold. De vil udvikle tekniske, taktiske, sociale kompetencer og se vigtigheden i at tage ansvar i holdets opgaver. Hver lektion består af: opvarmning, småspil (teknik), kamp. Vi deler som regel eleverne op i grupper efter niveau eller hvilken position man spiller og laver stations-træning.

Det er hensigten, at hver elev får mulighed for at dygtiggøre sig inden for et eller flere af følgende områder:

- Tekniske færdigheder
- Forsvar/angreb (dybde og brede i spillet)
  - Spillermentalitet
  - Sociale kompetencer på og uden for banen
  - Spilforståelse (taktik og strategi)
  - Planlægning og instruktion
  - Børnetræning
  - Kampforberedelse
  - Fysiologi og anatomi

- Håndboldteori
- Kendskab til dommergerning

Aktiviteter:
Der spilles en række kampe og venskabskamp i løbet af skoleåret. Sjællandsmesterskaberne for efterskoler er et af højdepunkterne for håndboldlinjen.

MUSIK

Formål:

- at give eleverne glæde ved at arbejde koncentreret med musik.
- at give eleverne musikalske færdigheder, praktiske som teoretiske.
- at oprette et samspilsorkester, hvori den enkelte udfylder en vigtig rolle.
- at anspore eleverne til at fortsætte med at udøve og beskæftige sig med musik
- at udvikle sig musikalsk og blive bedre på sit primære instrument.
- at styrke sin musikalske forståelse.
-

Indhold:
Undervisningen er dels rettet mod den praktisk udøvende musik, og dels mod mere teoretiske musikalske delelementer. I den teoretiske del af undervisningen arbejder vi bl.a. med genrer, analyse, musikhistorie, hørelære og aflytning af musikstykker.

Den praktiske musik foregår primært som samspil. Målet er at få eleverne til at udgøre et sammenspillet orkester, hvor den enkelte udvikler sine instrumentale færdigheder.

Aktiviteter:
I løbet af et skoleår er musiklinien aktiv i mange sammenhænge. Vi spiller til diverse elev- og forældre-arrangementer, står for årets forårskoncert, deltager i efterskolernes rockfestival og spiller til skolens årlige grundlovsarrangement. Desuden er der linjeemnedage, hvor der indspilles sange og afholdes div. Clinics/ er besøg udefra.

RYTME

Formål:
Formålet med linjefaget er, at eleverne får et indblik i og en forståelse for de mange stilarter, som rytmisk gymnastik i dag er inspireret af. Der er alle mulige stilarter indenfor bevægelse til musik, f.eks. modern dance, ballet, kampsport, kreativ dans og funk, og på rytmelinien arbejdes der med de mange spændende kombinationer mellem tradition og fornyelse.

Indhold:
Opvarmning/grundtræning, danseinspireret gymnastik, koreografi/serier, opgaveløsning, traditionelle og utraditionelle håndredskaber og udstrækning.
Teori: musikteori, undervisningslære og gymnastikhistorie.

Der vil også være større eller mindre opgaver, hvor eleven alene eller i grupper skal koreografere egne rytmiske sekvenser/serier til musik. Disse serier vises, og eleven vil nogle gange skulle undervise sine kammerater i dem.

Aktiviteter:
Elevernes grundlæggende gymnastiske færdigheder udvikles, og indgår i de 15 - 20 opvisninger, som skolen deltager i.

SPRING

Formål:
På springlinien gælder det i første omgang om personlig dygtiggørelse. Ved opstarten laves en grundig evaluering af den enkelte gymnast/elevs mangler og muligheder. Med udgangspunkt i evalueringen optimeres valg af spring opstillinger samt udformning af grund- og styrketræning.

Indhold:
Alle elever skal igennem et forløb hvor der introduceres følgende spring:
På springbane: Vejrmølle, rondat, kraft spring, flik flak, whip back, baglæns salto, forlæns salto.
På fiberspringbræt: Salto, Overslag

For alle spring vil der gennem egen afprøvning samt videoanalyse blive diskuteret optimal teknik samt fejlretning. Foruden springteknik, arbejdes også med modtage teknik, rytmisk gymnastik, serie opbygning, akrobatik, musik, video analyse, samt m.m.

Aktiviteter:
Der kan blive tale om aktiviteter sammen med andre skoler, opvisninger, spring / rytme konkurrence for efterskoler, undervisning af yngre elever og lignende.

VOLLEYBALL

Formål:
Formålet med undervisningen i volleyball er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for teknisk, taktisk, fysisk og mental udvikling for såvel spiller eller som kommende træner. Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve volleyball og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af fysisk udfoldelse i samspil med kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Indhold:
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder og fysik i forbindelse med spillet.
- anvende teknik og taktik i overensstemmelse med spillets regler.
- anvende og forstå betydningen af mentale færdigheder som enkelt individ og som del af en holdidræt.
- afprøve og udvikle lege og småspil som leder frem mod det færdige spil.
- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- skabe og gennemføre spilnære øvelser og øvelseslektioner.

- anvende grundlæggende viden om idrætsskader, herunder forebyggende fysisk træning, optapening og genoptræning.
- planlægge og gennemføre en træningslektion.

Aktiviteter:
Volleylinjen deltager i forskellige kampe mod andre efterskoler, samt i turneringer mod andre klubhold, hvor sidstnævnt sker i tæt samarbejde med volleyklubben Vestsjælland.

VALGFAG

Elever på Gørlev Idrætsefterskole vælger, skoleåret igennem, sig også ind på en række valgfag. Valgfag fylder 60 - 90 minutter på skemaet. Valgfag er inddelt i fire perioder i løbet af skoleåret. Valgfag er ikke prøveforberedende fag.

Adventurerace

Formål:
Formålet med undervisning i adventure er at forbedre elevernes fysik og opmuntre dem til at yde deres ypperligste i forskellige og uvante situationer. Det er også formålet at få eleverne til at nedtone deres egoisme/jeg-følelse og yde noget for det hold de deltager på. Det er et fælles anliggende at gennemføre et løb og i bedst mulig tid, men også i den bedst mulige ånd. Det er vigtigt at eleverne får styrket både deres stærke sider, men specielt også deres svage fysiske/mentale sider.

Indhold:
Disciplinerne er hovedsageligt traditionelle udholdenhedsidrætter som fx løb, cykling og kano kombineret med diverse opgaver som holdet i fællesskab skal løse. Aktiviteterne foregår så vidt muligt i naturen med de muligheder de lokale forhold giver.

De personlige grænser skal prøves af, både de fysiske og psykiske. Holdsamarbejdet er også en faktor der har stor betydning. Alle deltagere på holdet skal gennemføre hele løbet og undervejs vil der ofte være discipliner der kræver et godt holdsamarbejde.

Eksempler på discipliner der kan indgå:

- Løb/gang: o-løb, terrænløb, forhindringsløb, løb på afmærket rute…
- Mountainbike
- Landevejscykling
- Rulleskøjteløb
- Svømning: i hav, sø, svømmehal, friluftsbad. Distance-, forhindrings-, stafet-svømning
- Kano, kajak, gummiflåde, robåd, jollesejlads…
- Klatring (træ, væg, klippe…), rapelling, svævebane, rebbane
- Discipliner der hører til lokalområdets særlige muligheder, fx klippeklatring, hesteridning, skinnecykling, strandløb, militær forhindringsbane, skydning…
- Diverse andre aktiviteter, som kan spænde vidt og ikke nødvendigvis er fysisk krævende men fordrer andre kompetencer og evt. appellere til holdsamarbejde. For eksempel: teoretiske opgaver såsom kryptiske/logiske opgaver, huskeopgaver, skydning (riffel, skeet, bue…), præcisionskast

Badminton

Formål:
At give eleverne mulighed for at arbejde med badminton, samt opleve glæden ved et fantastisk boldspil.

Indhold:
Gennem småspil, lege og tekniske øvelser arbejdes med personlig dygtiggørelse. En stor del af undervisningen i valgfaget badminton er også båret af spil og konkurrence. Eleverne skal opleve glæden ved at kende til badmintonspillet. Undervisningen vil være ret differentieret, så den både kan passe til de dygtigste elever, samt nybegynderne

Beachvolleyball

Formål:
Formålet med undervisningen i beachvolleyball er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for teknisk, taktisk, fysisk og mental udvikling.
Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve beachvolleyball og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af fysisk udfoldelse i samspil med kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.
Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Indhold:
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:
• anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder og fysik i forbindelse med spillet.
• anvende begyndende teknik og taktik i overensstemmelse med spillets regler.
• anvende og forstå betydningen af mentale færdigheder som enkelt individ og som del af en holdidræt.
• afprøve og udvikle lege og småspil som leder frem mod det færdige spil.
• udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
• gennemføre spilnære øvelser og øvelseslektioner.

Brætspil

Formål:
Formålet med valgfaget brætspil er at udvide elevernes kendskab til eksisterende brætspil samt at give eleverne en mulighed for at hygge, slappe af og mødes socialt over nogle sjove spil.

Indhold:
I faget spilles en række klassikere såsom skak, backgammon og dam. Men eleverne vil også stifte bekendtskab med nyere spil, som f.eks. Settlers, Ticket to Ride, Smallworld og lignende.

Crossfit

Formål:
Formålet med valgfaget er at stifte bekendtskab med indholdsområderne i "Crossfit". At blive bekendt med termer, inden for crossfit-verdenen, samt hvad det vil sige at træne styrkekombineret med høj puls.

Ydermere prøver eleverne kræfter med forskellige workouts, hvor eleven lærer egne fysiske grænser at kende.

Indhold:
I undervisningsperioden vil deltagerne blive bekendt med forskellige workouts, som enten har til formål at være udtrættende for de forskellige muskelgrupper, eller være udmattende igennem høj puls og intervaltræning. Grundelementerne i undervisningen består af: Opvarmning- Variation- Cirkeltræning. Variationen er det der adskiller timerne, hvor der fra time til time, vil være et fokus. Mange gentagelser, høj puls, ben, overkrop eller core.

Elektronisk musik

Formål:
I faget elektronisk musik er formålet, at man bliver bekendt med at bruge computeren som redskab til at skabe musik.

Indhold:
I dette valgfag bliver man introduceret til forskellige koncepter sin fx sampling, effekter, arrangement og den overordnede brug af et musikprogram. Da det kræver meget til at blive bekendt med disse programmer, skal man forvente selv at investere tid uden for undervisningen, hvor musiklokalet også vil være tilgængeligt.

Fodboldteori

Formål:
At give eleverne en bedre forståelse for fodboldspillet igennem data og teori.

Indhold:
Eleverne arbejder med spilleranalyse og begrebet Talent-ID. Derudover arbejdes der med spillestilsbeskrivelse på forskellige professionelle fodboldhold efter elevernes eget ønske. Til slut er arbejdes med data i fodbold – hvilke data er relevant at bruge og hvordan kan det overføres til at tolke forskellige aspekter af fodboldspillet.

Friluftsliv

Formål:
Formålet med undervisningen er at inspirere eleverne til at færdes i naturen på en ansvarlig og hensynsfuld måde.
At give dem en række nødvendige færdigheder og viden, således at de trygt, sikkert og selvstændigt kan trives i naturen.
Formålet er også at udvikle deres indbyrdes venskab, venskabet med naturen, som begge kan være med til at give ansvar for naturens mangfoldighed. Det skal også ses som en kvalitet at formidle viden gennem samtale og ophold i naturen, med det formål at øge deres forståelse for naturens mangfoldighed.

Indhold:
Undervisningen tager udgangspunkt i positive oplevelser, hvorfor samvær og trivsel er helt grundlæggende. Vi ønsker at give eleverne god tid til at være sammen med naturen, så den kan sanse den, mærke den og

leve sig ind i dens rytme. Det er ligeledes nødvendigt at være i små grupper, så små, at man kan sidde omkring samme bål, for at tage fælles beslutninger, vise ansvarlighed, og herved få gode fælles oplevelser. Aktiviteterne er meget alsidige. De går fra primitivt lejrliv over ski-, kano og kajakture såvel i Danmark som i de andre Nordiske lande, til de mere grænseoverskridende aktiviteter, så som egen mad direkte fra naturens spisekammer, lejraktiviteter under ekstreme vejrforhold, rapelling på kystklinter osv.

Guitar

Formål:
At få den basale viden og teoretiske redskaber til at kunne spille sange på guitar.
At få den basale viden og teoretiske redskaber til at kunne spille sange på guitar.

Indhold:
Guitar historie, Becifringer, Lære at stemme guitaren, Greb/Akkorder, Hørelære, Div. Øvelser, Rytmiske øvelser, Div. Kendte guitar riffs, Div. Nemme sange.

Indefodbold

Formål:
At give den enkelte elev en indsigt i de forskellige spiltyper der findes under fællesbegrebet indefodbold – alm. indefodbold, five-a-side, futsal m.m.

Indhold:
En struktureret gennemgang af regler i de forskellige indendørs fodboldspil – opfulgt af indgående instruktion i taktikker i forbindelse med spillene. Der er en stor focus på de tekniske dele af det at spille indendørs, med indøvelse især gennem spilrelevante øvelser og gennem spil. Der er også focus på det psykiske spilmiljø ved indendørs fodbold.

Som en del af faget deltages i forskellige turneringer og kampe med andre hold for også i praktiske sammenhænge at kunne træne den konkurrencemæssige side af spillet.

Faget er et meget ”learning-by-doing”-fag – de forskellige fokusområder skal afprøves og resultatet skulle gerne blive bedre kvalificerede indendørs fodboldspillere såvel psykisk som fysisk.

Kor

Formål:
At lære glæden ved at synge sammen. At lære samarbejde og at løfte i flok. At få trænet sin stemme og styrket sin musikalitet samt koncentrationsevne.

Indhold:
Optræde så tit som muligt til div. Arrangementer. Få trænet sin sangstemme. Lære at synge rent. Dele glæden ved at synge med hinanden og publikum. Lade musikken bevæge dig.

Kreativ

Formål:
At eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der knytter sig til skabende og håndværksmæssig fremstilling. Eleverne skal endvidere blive i stand til at forstå samspillet mellem ide, planlægning og udførelse samt udvikle færdighed i at fremstille produkter med æstetisk og funktionel værdi og derigennem opnå erfaring med ideudvikling og arbejdsprocesser.
Indenfor det valgte arbejdsområde:
• at inspirere eleverne til skabende håndværksmæssigt arbejde med fremstilling af ting.
• at eleverne udvikler færdigheder i at formgive, og at de gennem udfordringer i designprocesser oplever arbejdsglæde og personligt engagement.

Indhold:
Undervisningen vil omfatte nogle af flg. discipliner:
Silkemaling, marmorering, filtning, vævning og billedfremstilling, batik, broderi, arbejde med skind og læder. I de forskellige discipliner vil der blive arbejdet med: Teknikker, metoder, design, farvekomposition og materialevalg.

Massage

Formål:
Formålet er at lære eleverne hvordan man kan massere trætte og ømme muskler. At lære de store muskelgrupper at kende, og hvorledes disse masseres. En ny del hver undervisningsgang.
Slutmålet er at være i stand til at give muskelmassage til alle de store muskelgrupper.

Indhold:
Forståelse for musklers funktion, opbygning og egenskaber, og hvordan muskelmassage virker på en træt eller øm muskel. Massage set i et historisk perspektiv, en muskels opbygning og anden almen anatomi. At give og modtage massage. Forklaring og forevisning af massage på en bestemt muskel, herefter arbejder man sammen med en klassekammerat og prøver det selv.

Musik

Formål:
At give eleverne glæde ved at arbejde koncentreret med musik. At oprette et samspilsorkester, hvori den enkelte udfylder en vigtig rolle. At anspore eleverne til at fortsætte med at udøve og beskæftige sig med musik. At udvikle sig musikalsk og blive bedre på sit primære instrument. At styrke sin musikalske forståelse.

Indhold:
Undervisningen er dels rettet mod den praktisk udøvende musik, og dels mod mere teoretiske musikalske delelementer. I den teoretiske del af undervisningen arbejder vi bl.a. med genrer, analyse, musikhistorie, hørelære og aflytning af musikstykker.

Den praktiske musik foregår primært som samspil. Målet er at få eleverne til at udgøre et sammenspillet orkester, hvor den enkelte udvikler sine instrumentale færdigheder.
I løbet af et skoleår vil musik tilvalg aktiv optræde i forskellige sammenhænge. Vi spiller bl.a. til diverse elev- og forældrearrangementer årets forårskoncert samt skolens årlige grundlovsarrangement.

Spinning

Formål:
At vedligeholde og forbedre deltagernes kondition.

Indhold:
På holdet cykles der efter forskellige programmer af forskellige sværhedsgrad. Aktiviteten er instruktørstyret og eleverne udfordrer sig selv på tid og styrke.

Spring

Formål:
At lære de centrale basisteknikker som er forudsætning for at kunne udføre forskellige spring. Undervisningen har således fokus på at introducere eleverne til en række basisspring. Intentionen er, at valgfaget også skal kunne rumme de mere øvede springere, da arbejdsmetoden i undervisningen primært er stationstræning, hvorfor det er muligt at differentiere øvelserne med udgangspunkt i den enkelte elevs niveau. Ambitionen er at udvikle eleverne, samt give dem viden og kendskab til, hvordan kroppen og de enkelte muskelgrupper benyttes i de forskellige spring. Vi sætter mål og delmål sammen for at opnå størst mulig udvikling samt de bedste resultater.

Indhold:
Hver lektion starter med en styrkebaseret opvarmning for at give den nødvendige grundstyrke. De, for springfaget, centrale muskelgrupper styrkes således igennem opvarmningsprogrammet. Der trænes en række basisspring som fx vejrmøller, rondat, flik-flak, saltoer, skruer m.m. Undervisningen finder sted i vores indendørs springcenter "EnerGIEn". Her benyttes stortrampoliner (som leder ud til skumgrave samt en enkelt pomfritgrav), mini-trampet, pro-track bane samt mange af skolens øvrige springartikler.

Teamgym

Formål:

- At give eleverne mulighed for at arbejde med gymnastikken på en anden og mere intens måde end opvisningsgymnastikken.
- At udfordre og udforske kroppen gennem en disciplinær form for gymnastik, hvor smidighed, styrke og ynde er i fokus.
- At mærke det stærke sammenhold der opstår, når individet får afgørende betydning for holdet.
- At deltage i det årlige Teamgym Danmarksmesterskaberne for efterskoler.

Indhold:
Teamgym består af 3 discipliner: rytme, bane og trampet.
Rytme består af en serie på ca. 2 minutter, som indeholder forskellige elementer af styrke, smidighed, udholdenhed, kraft, ensartethed og ynde. Hele holdet indgår i den rytmiske serie.
På hhv. bane og trampet skal der springes 3 omgange, hvor kun 6 af gymnasterne på holdet udfører springene. Der er fokus på stil og ynde, frem for sværhedsgrad.

Tegnekursus

Formål:

- Formålet med undervisningen i tegnekursus er: At eleverne, ved at skabe og analysere billeder, bliver i stand til at bruge deres sanser og fantasi og på en rig og nuanceret måde at forstå billedsprog.
- Eleverne skal arbejde med forskellige teknikker og de får derved mulighed for at udtrykke sig indenfor flere billedformer.
- Via den kreative billedskabende proces vil eleverne få erfaring med billedets linje, form, farve, rum og komposition.
- I bundne og mere frie emner, både figurative og nonfigurative, vil eleverne få mulighed for, ud fra egen fantasi, at arbejde med personlige tanker og oplevelser.
- Analyse og vurdering af egne billeder vil udgøre en del af undervisningen og derved være med til at danne en helhedsforståelse for billedsproget.
- Ønsket er at eleverne oplever glæden ved fordybelse og færdiggørelse af egne værker, samt at give lyst til at udtrykke sig kreativt senere i livet.

Indhold:

- Der vil blive arbejdet - og gået i dybden med en eller flere af nævnte teknikker: Tegning med blyant og grafitstifter, akvarelmaling og akrylmaling og tørfarver som oliepastel.
- Gennemgang og arbejde med farve – form og kompositionslære.
- Gennem samtaler om klassens arbejder bevæger vi os i løbet af kursusperioden hen mod analyse og vurdering af egne og andres arbejder.

Tennis

Formål:

Formålet med tennis er at opleve glæden ved et gammelt klassisk boldspil, sat ind i nye rammer og spillemønstre.

Indhold:

- et grundlæggende slagtræningsforløb
- pointtælling og regler i single og double
- sjove småspil og hvirvelvindstennis
- korrekt banepleje og vedligehold
- små interne turneringer

Tysk

- På tyskholdene arbejdes der med individuelt tilrettelagte årsplaner, som er i overensstemmelse med anvisningerne fra Fælles Mål for tysk i 10. klasse. Årsplanerne for de specifikke tyskhold kan findes på skolens hjemmeside.
- Tysk er ikke et prøveforberedende fag i dette skoleår.

Undervisning:	180 min./ uge (81-87 timer/skoleår)
Antal hold:	3
Holdstørrelse:	16-24 elever
Niveaudeling:	Eleverne inddeles efter niveau

- Fagformål:
- Eleverne skal i faget tysk udvikle kompetencer til at kommunikere på tysk både mundtligt og skriftligt, så de kan anvende tysk nationalt og globalt i deres aktuelle og fremtidige liv. Eleverne skal samtidig udvikle deres sproglige bevidsthed om tysk sprog og om fremmedsprogsindlæring samt styrke deres kulturelle og interkulturelle forståelse gennem kulturmøder.
-
- Stk. 2. Gennem oplevelse, fordybelse og aktiv medvirken skal elevernes lyst til at bruge sproget personligt og i samspil med andre fremmes. Eleverne skal herved få tillid til egne evner og lyst til at beskæftige sig med tysk sprog og kulturer til fremme af deres videre udvikling.
-
- Stk. 3. Faget tysk skal give eleverne grundlæggende viden om kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande og derved styrke deres internationale og interkulturelle forståelse.

Volleyball

Formål:
Formålet med undervisningen i tilvalg volleyball er, at nybegyndere såvel som mere erfarne elever gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår begyndende såvel som videregående færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for teknisk, taktisk, fysisk og mental udvikling for såvel spiller eller som kommende træner.
Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve volleyball og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af fysisk udfoldelse i samspil med kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.
Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Indhold:
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:
• anvende grundlæggende bevægelsesfærdigheder og fysik i forbindelse med spillet.
• anvende teknik og taktik i overensstemmelse med spillets regler.
• anvende og forstå betydningen af mentale færdigheder som enkelt individ og som del af en holdidræt.
• afprøve og udvikle lege og småspil som leder frem mod det færdige spil.
• udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
• gennemføre spilnære øvelser og øvelseslektioner.

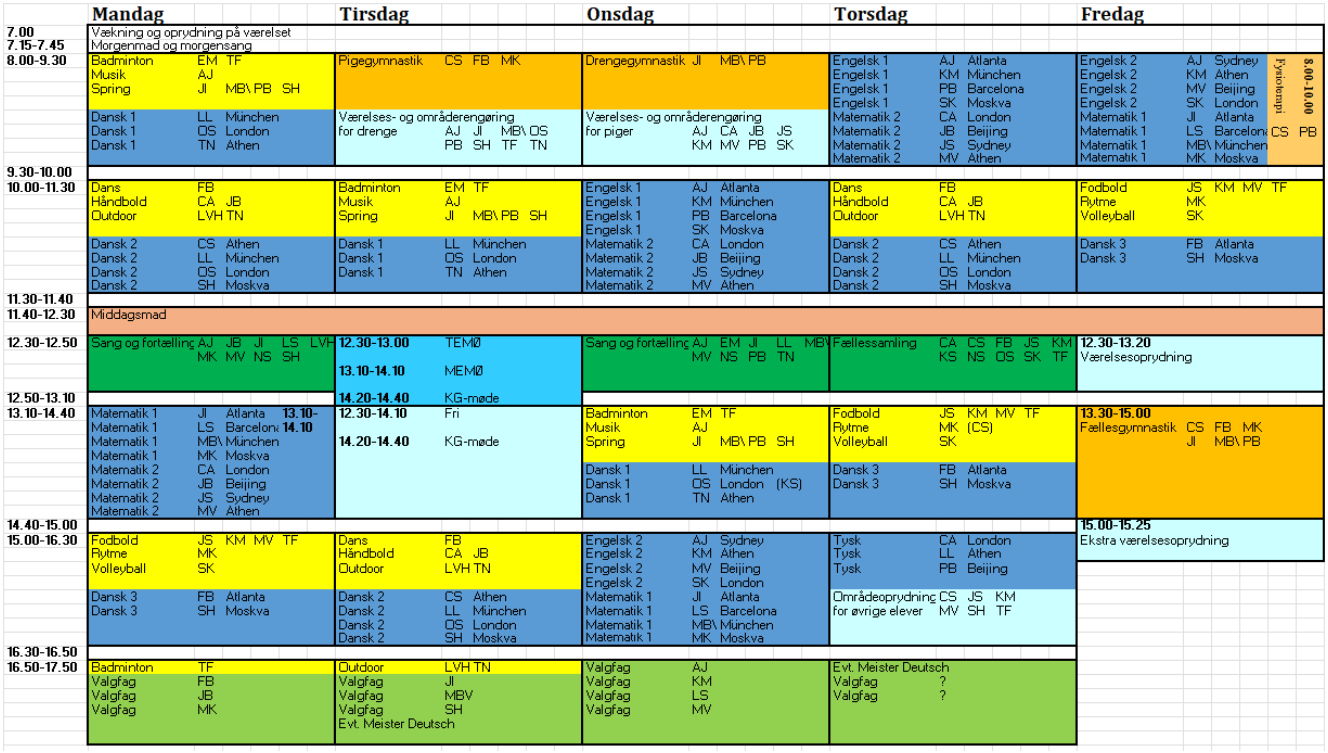
Yoga

Formål:
I det moderne liv er mange tilbøjelige til alene at bruge hovedets ressourcer – med yoga inddrages også kroppens intelligens, og derved opnår man en helhed. Den kropsbevidsthed, som yoga giver, gør, at man kan reagere sundt på kroppens signaler, og derved kan man forebygge en række skavanker som f.eks. dårlig ryg, spændingshovedpine og stress. Man lærer forhåbentlig samtidig sig selv bedre at kende.

Indhold:
TriYoga, som bygger på den klassiske Hatha Yoga, er en blid, dybtvirkende og meditativ yogapraksis for dig, som ønsker at gøre noget aktivt for at opnå fysisk og mentalt velvære.
TriYoga løsner spændinger op og frigør energi.
Du samarbejder med kroppen via flydende, bølgende bevægelser (kriyas) og forskellige yoga stillinger (asanas). Alle bevægelser er i samspil med åndedrættet. TriYoga styrker og smidiggør både krop og sind.
TriYoga er et system som indeholder yogaflows (kriyas), yogastillinger (asanas), afspænding (Yoga Nidra), åndedrætsteknikker (Pranavidiya), koncentrationsøvelser og meditation.
Metoder: Gennem vedvarende praksis, som er lærerstyret, lærer du at udføre TriYoga opmærksomt og afslappet uden brug af flere muskler eller mere kraft end nødvendigt.

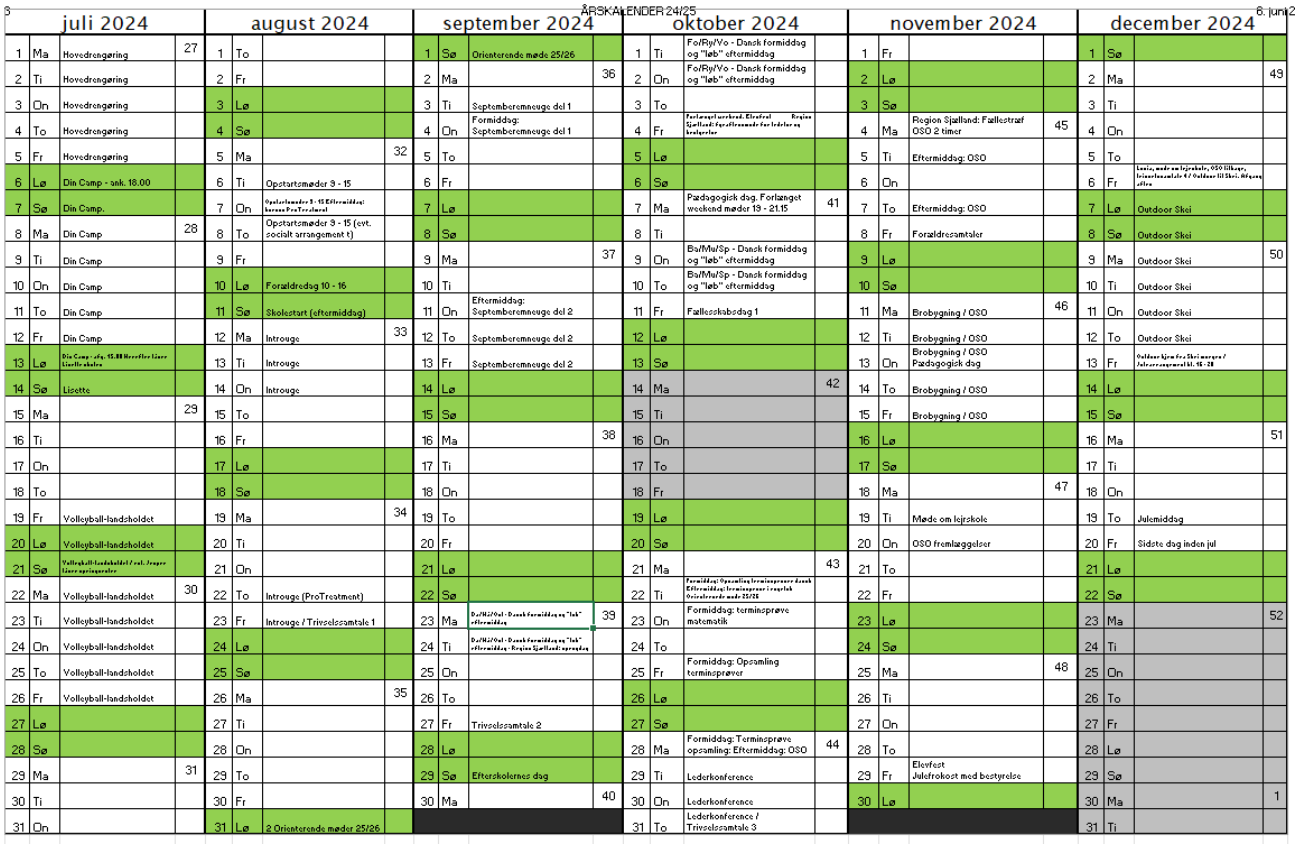
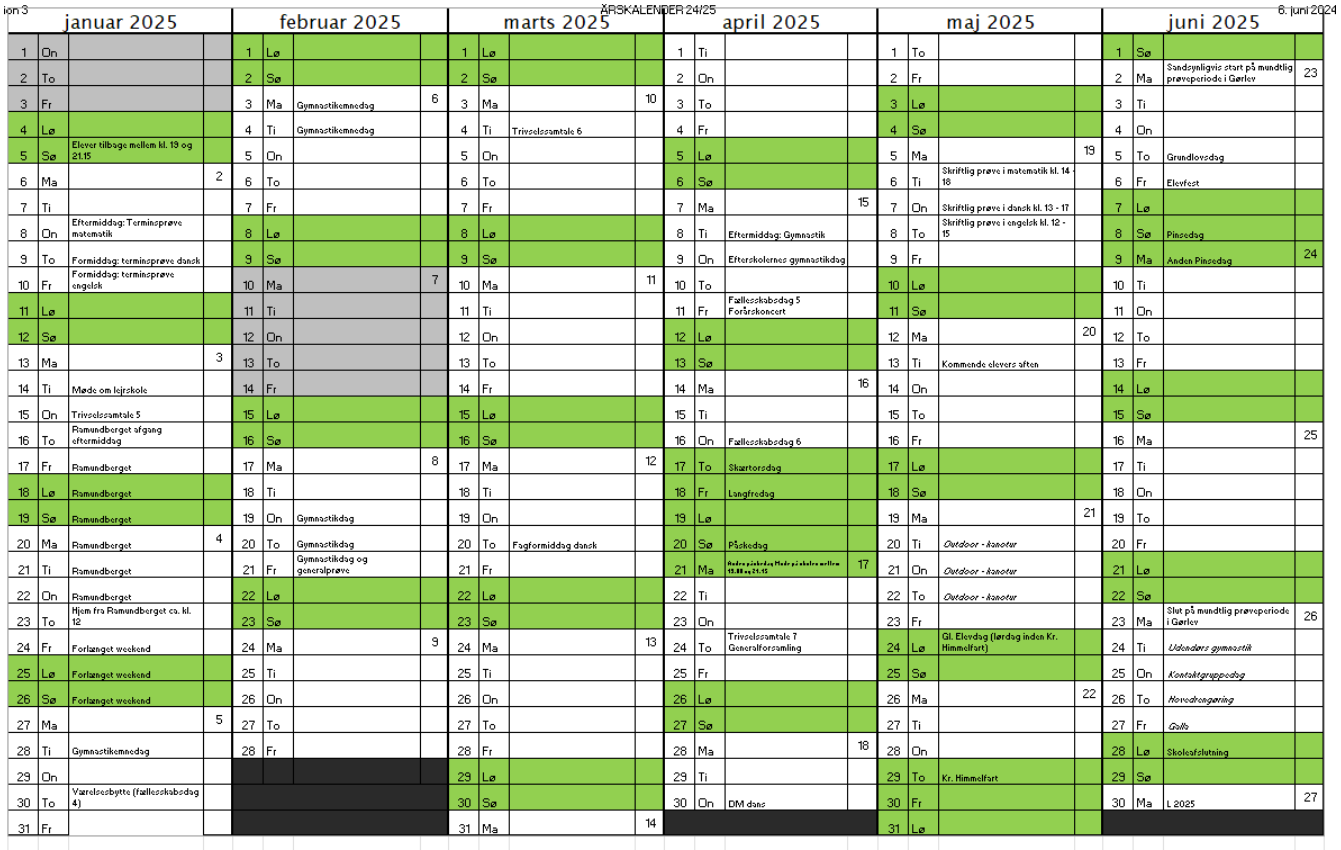
BILAG

Skema 2024/25



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.00	Vækning og oprydning på værelset				
7.15-7.45	Morgenmad og morgensang				
8.00-9.30	Badminton EM TF Musik AJ Spring JI MB\ PB SH	Pigegymnastik CS FB MK	Drengegymnastik JI MB\ PB	Engelsk 1 AJ Atlanta Engelsk 1 KM München Engelsk 1 PB Barcelona Engelsk 1 SK Moskva	Engelsk 2 AJ Sydney Engelsk 2 KM Athen Engelsk 2 MV Beijing Engelsk 2 SK London 8.00-10.00 Fysiktimi
	Dansk 1 LL München Dansk 1 OS London Dansk 1 TN Athen	Værelses- og områderengøring for drenge AJ JI MB\ OS PB SH TF TN	Værelses- og områderengøring for piger AJ CA JB JS KM MV PB SK	Matematik 2 CA London Matematik 2 JB Beijing Matematik 2 JS Sydney Matematik 2 MV Athen	Matematik 1 JI Atlanta Matematik 1 LS Barcelona CS PB Matematik 1 MB\ München Matematik 1 MK Moskva
9.30-10.00					
10.00-11.30	Dans FB Håndbold CA JB Outdoor LVH TN	Badminton EM TF Musik AJ Spring JI MB\ PB SH	Engelsk 1 AJ Atlanta Engelsk 1 KM München Engelsk 1 PB Barcelona Engelsk 1 SK Moskva	Dans FB Håndbold CA JB Outdoor LVH TN	Fodbold JS KM MV TF Rytme MK Volleyball SK
	Dansk 2 CS Athen Dansk 2 LL München Dansk 2 OS London Dansk 2 SH Moskva	Dansk 1 LL München Dansk 1 OS London Dansk 1 TN Athen	Matematik 2 CA London Matematik 2 JB Beijing Matematik 2 JS Sydney Matematik 2 MV Athen	Dansk 2 CS Athen Dansk 2 LL München Dansk 2 OS London Dansk 2 SH Moskva	Dansk 3 FB Atlanta Dansk 3 SH Moskva
11.30-11.40					
11.40-12.30	Middagsmad				
12.30-12.50	Sang og fortælling AJ JB JI LS LVH MK MV NS SH	**12.30-13.00** TEMØ **13.10-14.10** MEMØ	Sang og fortælling AJ EM JI LL MB\ MV NS PB TN	Fællessamling CA CS FB JS KM KS NS OS SK TF	**12.30-13.20** Værelsesoprydning
12.50-13.10		**14.20-14.40** KG-møde			
13.10-14.40	Matematik 1 JI Atlanta **13.10-** Matematik 1 LS Barcelona **14.10** Matematik 1 MB\ München Matematik 1 MK Moskva Matematik 2 CA London Matematik 2 JB Beijing Matematik 2 JS Sydney Matematik 2 MV Athen	**12.30-14.10** Fri **14.20-14.40** KG-møde	Badminton EM TF Musik AJ Spring JI MB\ PB SH Dansk 1 LL München Dansk 1 OS London (KS) Dansk 1 TN Athen	Fodbold JS KM MV TF Rytme MK (CS) Volleyball SK Dansk 3 FB Atlanta Dansk 3 SH Moskva	**13.30-15.00** Fællesgymnastik CS FB MK JI MB\ PB
14.40-15.00					**15.00-15.25** Ekstra værelsesoprydning
15.00-16.30	Fodbold JS KM MV TF Rytme MK Volleyball SK Dansk 3 FB Atlanta Dansk 3 SH Moskva	Dans FB Håndbold CA JB Outdoor LVH TN Dansk 2 CS Athen Dansk 2 LL München Dansk 2 OS London Dansk 2 SH Moskva	Engelsk 2 AJ Sydney Engelsk 2 KM Athen Engelsk 2 MV Beijing Engelsk 2 SK London Matematik 1 JI Atlanta Matematik 1 LS Barcelona Matematik 1 MB\ München Matematik 1 MK Moskva	Tysk CA London Tysk LL Athen Tysk PB Beijing Områdeoprydning CS JS KM for øvrige elever MV SH TF	
16.30-16.50					
16.50-17.50	Badminton TF Valgfag FB Valgfag JB Valgfag MK	Outdoor LVH TN Valgfag JI Valgfag MBV Valgfag SH Evt. Meister Deutsch	Valgfag AJ Valgfag KM Valgfag LS Valgfag MV	Evt. Meister Deutsch Valgfag ? Valgfag ?	

#2 Årskalender juli – december:



#3 Årskalender januar – juni