

Vejstrup Efterskole

INDHOLDSPLAN 21/22

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 2
Skolens pædagogiske linje 5
Formål ifølge skolens vedtægter 5
Værdier ifølge skolens værdigrundlag 5
Mål med udgangspunkt i skolens formål og værdigrundlag 5
Vejstrups aktive læringsfællesskab 5
Medindflydelse og medansvar 6
Dannelsesperspektivet: 7
Læringsperspektivet: 7
Bevægelsesperspektivet: 8
Samværsregler og forventninger 9
Årsplan for Vejstrup Efterskole: 10
Skoleårets inddeling i tre perioder 10
Periode 1: Basis 10
Periode 2: Buffet 11
Periode 3: Boost 11
Afslutning af skoleåret 11
Dagsprogram for Vejstrup Efterskole 11
Teamsamarbejde 13
Kost 15
Madplan 16
Æstetisk læringsmiljø 16
Rygepolitik 16
Elevgruppe og inklusionstilbud 16
Inklusionstilbud på Vejstrup Efterskole omfatter: 17
Støtte til sårbare unge indbefatter: 17
Tilsyn 18
Tilsyn i hverdagen 18
Nattetilsyn 18
Weekendtilsyn 18
Rengøring 19
Vedligeholdelse af bygninger og inventar 19
Køkkenarbejde 19
Undervisningstilbud 20
Obligatoriske fag 20
Buffetfag 20
Boostfag 20
Linje A (Obligatorisk) 20
Valgfag 21
Anderledes dage og uger 22
Samtaler med familielærer/uddannelsesplan 22
Introdage 22
Individuelt fysisk barometer 22
Linjedag 22
Klasseboost 22
Projekt 22
Forældre/søskendedag 23
Åbent hus/Efterskolernes Dag 23

Samtaler i klasseteams 23
Temadage/timer med gymnastik 23
Gymnastikaften i Odense Idrætshal 23
Gymnastikdag i Køge Arena 24
Flytte værelse dage 24
Kulturrejse 24
Forældresamtaler 24
Obligatorisk brobygning 24
Obligatorisk selvvalgt opgave 25
Juleafslutningsdag 25
Åbent hus/Efterskolernes Aften 25
Skilejrskoleuge 25
Vejstrup DanceEvent og Vejstrup GymEvent 25
Fastelavn 25
Ny Elevdag for årgang 2022/2023 25
Gallafest 26
Bedsteforældredag 26
Generalprøve på Fyns Gymnastik Bombardement 26
Fyns Gymnastik Bombardement 26
Alternativ dag 26
Skriftlig prøveperiode 26
Efterskole DM i Tumbling 26
Efterskole DM i Grand Prix Rytme 27
Efterskole DM i TeamGym 27
Efterskole DM i dans 27
Ny elevdag for årgang 2023/2024 27
Idrætsdag for sydfyns 3. klasser 27
Mundtlig prøveperiode 27
Elevmøde 27
Fælles rengøring 28
Outrodage 28
Sidste dag og afslutning for elever og pårørende 28
Fagbeskrivelser Fællesaktiviteter 29
Fag: Fællesgymnastik 29
Fag: Horisont 29
Aktivitetsbeskrivelse: Mig selv og de andre 29
Fag: Fællessang 29
Fag: Formiddagssamling 30
Obligatoriske boglige fag 31
Boglige buffetfag (periode 2) 33
Fag: Naturfagsnørd 33
Fag: Sprognørd 34
Fag: Ekstra bogligt 34
Fag: Engelsk med selvtillid 35
Boglige boostfag (periode 3) 35
Fag: Fransk boost 35
Fag: Fysik/Kemi boost 36
Fag: Spansk boost (begyndere) 36
Fag: Tysk boost 37

Linjer 38
Fag: Dans 38
Fag: Fitness 38
Fag: Tumbling 38
Fag: Rytmisk gymnastik 39
Fag: Spring 39
Fag: TeamGym 40
Linje B 41
Fag: Adventure 41
Fag: Dans/rytme 41
Fag: Design og Håndværk 41
Fag: Fodbold, drenge 42
Fag: Internationalt 42
Fag: Musik/band (øvede) 43
Fag: Springgymnastik 43
Fag: Styrketræning 44
Valgfag 45
Fag: Alternativ bevægelse 45
Fag: Basket/Volley 45
Fag: Bikes 45
Fag: Blokadespring 45
Fag: Dans 46
Fag: Fodbold, piger 46
Fag: Foto og video 46
Fag: Fysisk grundtræning 47
Fag: Guitar (Akustisk) 47
Fag: Kreativ 48
Fag: Mad Med Mere 48
Fag: Sammenspil (begynder) 49
Fag: Spring basis 49
Fag: Spring gym øvet 49
Fag: Spring Undervisning 50
Fag: Tosset med sport 50
Fag: Triatlon 51
Fag: Træneruddannelse 51
Eksempel på Elevskema 52
Eksempel på lærerskema 53

Skolens pædagogiske linje

Formål ifølge skolens vedtægter

- At øge eleverne lyst og interesse til at indgå som aktive deltagere i folkelige demokratiske fællesskaber.
- At udvikle elevernes faglighed og kreativitet.
- At udvikle den danske gymnastiktradition.

Værdier ifølge skolens værdigrundlag

- Med det forpligtende fællesskab som bærende element er vi en skole med rod i den grundtvigske skoletradition.
- For at give fællesskabet de bedste betingelser lægger vi vægt på respekt, ligeværd og ansvarlighed, således at den enkeltes lyst til livet styrkes.
- Vi forventer af hinanden et positivt engagement for at sikre kvalitet i efterskolelivet, såvel fagligt som medmenneskeligt.

Mål med udgangspunkt i skolens formål og værdigrundlag

Med udgangspunkt i loven og skolens formål og værdigrundlag arbejdes med tre sideordnede mål:

1. Dannelsesmål: At styrke elevernes alsidige og personlige udvikling og lyst og interesse til at indgå som aktive deltagere i demokratiske fællesskaber.
2. Læringsmål: At styrke elevernes faglighed og kreativitet og give dem lyst og mulighed for at gennemføre den uddannelse, de ønsker.
3. Bevægelsesmål: At styrke elevernes fysiske formåen gennem gymnastik- og bevægelsesaktiviteter for herigennem at give dem forståelse for en aktiv og sund levevis.

Vejstrups aktive læringsfællesskab

Et skoleår på Vejstrup Efterskole skal give eleverne tro på fremtiden og redskaberne til at leve som aktive, engagerede og ansvarlige mennesker i en kompleks og foranderlig verden. Det gøres i et samspil mellem almene dannelsesaktiviteter for at styrke elevernes personlige udvikling, undervisnings- og læringsaktiviteter for at styrke elevernes faglighed og studiekompetencer samt gymnastik- og bevægelsesaktiviteter for at styrke elevernes sundhed gennem fysisk aktivitet.

Vi forventer, at alle elever og medarbejdere lever aktivt med i skolens liv og bidrager til fællesskabet. Det gør vi, fordi vi grundlæggende tror på, at ved at tage hensyn til

fællesskabet får man et bredere perspektiv, og ofte får man mere igen, end man bidrager med[1].

Medindflydelse og medansvar

Vi ønsker en skole med reel medindflydelse og elevdemokrati, hvorved eleverne forpligtes på at tage medansvar. Der sker blandt andet i familiegrupper, via elevråd og i det daglige samarbejde mellem, hvor medarbejdere og elever samarbejder om planlægning og gennemførelse af skolens aktiviteter samt ved udviklingen af nye aktiviteter.

Elever og medarbejdere er sammen hele dagen, i undervisningen, i spisesalen, i idrætslokalerne, på værelserne, i opholdsrum samt på ture. Det betyder, at man lærer hinanden at kende i mange forskellige situationer, og det giver mulighed for at skabe tætte relationer på tværs af andre elever og skolens medarbejdere.

Vi er en skole for de unges skyld med henblik på at udvikle og modne dem til at være aktive medborgere i en globaliseret verden, som er karakteriseret ved foranderlighed og kompleksitet. Vi vil vise en vej, der både er uddannelse og dannelse, der både retter sig mod kvalificering og mod almen dannelse og personlig modning og udvikling, og som tager udgangspunkt i den enkelte elev.

Kort formuleret er vores dannelsesideal, at man på Vejstrup lærer at håndtere de udfordringer, man møder, at have det godt med det og tro på fremtiden. Det kalder vi "væredygtighed".

Væredygtighed arbejder vi med ved, at alle elever og medarbejdere er aktive deltagere i Vejstrups professionelle læringsfællesskab[2]. Det er altså både en kollektiv og en individuel proces, hvor den enkelte elevs viden, meninger og holdninger indgår i fællesskabet med fokus på, at eleven lærer at udnytte sit potentiale bedst muligt[3].

Der arbejdes med elevernes væredygtighed ved, at de indgår i forpligtende aktiviteter indenfor tre områder:

[1] I forhold til dannelsesperspektivet tager vi udgangspunkt i den amerikanske sociolog Etienne Wengers definition af praksisfællesskaber, som har fokus på situeret læring, og hvor hver enkelt elev lærer og udvikler sig ved at være aktiv, central deltager i et praksisfællesskab.
[2] Professionelle læringsfællesskaber tager udgangspunkt i Michael Fullams forskning om, hvordan man skaber effektive skoler, hvor eleverne lærer mere og bedre, og hvor tilfredsheden blandt elever og medarbejdere er i top.
[3] I forhold til at alle elever skal udnytte deres potentiale bedst muligt tager vi udgangspunkt i Kristoffer Henriksens omfattende arbejde med udvikling af talenter ud fra et økologisk holistisk perspektiv.

1. De deltager i efterskolens grundlæggende kerneaktiviteter og lærer at indgå som individ med respekt for fællesskabet. Dette vil herefter blive omtalt som **dannelsesperspektivet.**
2. De deltager i undervisningen og tilegner sig stærke studiemæssige færdigheder. Dette vil herefter blive omtalt som **læringsperspektivet**.
3. De deltager i gymnastik og andre bevægelsesaktiviteter med henblik på at få en forståelse for vigtigheden af at være fysisk aktive og med hanblik på at udvikle dansk gymnastik. Det vil herefter blive omtalt som **bevægelsesperspektivet**.

Dannelsesperspektivet:

At øge elevernes lyst og interesse til at indgå som aktive deltagere i demokratiske fællesskaber er fundamentet for hele skolens hverdag. Vi bygger på demokratiske grundprincipper, hvor det forpligtende fællesskab vægtes højt, og hvor man i samværet på skolen tager hensyn til alle de andre. Det gør vi med henblik på at styrke elevernes forståelse af sig selv og hinanden, herunder deres ansvarlighed, ærlighed, vedholdenhed, selvregulering, empati og hensyn til andre.

Verden i dag kan karakteriseres ved en global forbundethed og forpligtethed. Det forventes, at unge kan navigere i denne globale verden.
Det er i det univers, vi som efterskole skal bruge det Grundtvigske skolesyn og Kolds skoletanker i forhold til samtiden og med udgangspunkt i de specielle forhold, der skal til for at fungere som aktive medborgere med forståelse for både egen og andre kulturer og med forståelse for de globale udfordringer, som verden står overfor.

Vi skal oplyse eleverne og bidrage til, at de får deres egen identitet. Vi skal give dem værktøjer, så de lærer at respektere hinandens forskelligheder og andre kulturer med henblik på, at de bliver i stand til at trives og forpligtes i en kompleks, foranderlig og global verden. Derfor skal vi som skole, og som voksne personer på denne skole stå ved vores holdninger til tilværelsen. Disse holdninger er udgangspunktet for vores samvær med eleverne med henblik på at bidrage til deres personlige udvikling og dannelse.

Et år på efterskole skal bidrage til en forståelse af fællesskabets nødvendighed; at ved at bidrage til fællesskabet får man både som individ og som samfund mere igen.

Læringsperspektivet:

At udvikle elevernes faglighed og kreativitet betyder, at vi tilbyder boglige, idrætslige og kreative fag på et højt fagligt niveau og med udgangspunkt i hver enkelt elevs niveau og læringspræference.

Vi involverer eleverne i planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningen. Det gør vi for at styrke elevernes kreativitet, kritiske tænkning og problemløsning.
Vi fokuserer på en kommunikativ og aktiv undervisning, som understøttes af tidssvarende it-teknologi. Det gør vi for at styrke elevernes kommunikative kompetencer og IT-mæssige færdigheder samt for at understøtte dem i at finde deres personlige læringspræferencer.
Vi samarbejder i teams om at sætte mål for elevernes læring og udvikling, og vi samarbejder om, at eleverne når deres mål. Det gør vi for at lære eleverne at indgå i teamsamarbejde, at sætte mål og at arbejde vedholdende for at nå deres mål og bidrage til, at andre elever også når deres mål.
På den måde sikres elevernes deltagelse og et højt fagligt niveau, hvor eleverne sammen og hver for sig sætter sig mål for, hvad de skal lære med henblik på at nå deres uddannelsesmæssige mål. Herudover sikrer vi, at eleverne lærer at lære, hvorigennem vi forbereder dem til fremtidig uddannelse. Dette kalder vi at styrke elevernes selvregulering

Bevægelsesperspektivet:

Alle elever deltager i fællesgymnastik, og vi træner et opvisningsprogram, som vi i foråret tager rundt i landet med for at præsentere og bidrage til at udvikle dansk gymnastik. Når vi på denne måde fokuserer på at udvikle den danske gymnastik, er det fordi, vi grundlæggende tror på de værdier, der præsenteres gennem dansk gymnastiktradition med fokus på samvær, fællesskab og sundheden ved bevægelse, og at vi gerne præsenterer vores elever for disse værdier. Opvisningerne er et af de steder, hvor eleverne oplever fællesskabet, det at være fælles om et projekt, hvor alle er en vigtig brik for at få opvisningen til at fungere som en helhed.
Ud over gymnastikken arbejder vi på skolens forskellige idrætslinjer med andre former for idræt og bevægelse. Vi tilstræber et bredt bevægelsesperspektiv om, hvad der holder mennesker robuste og sunde, hvor der er fokus på at udvikle mestringsstrategier med henblik på at styrke elevernes handlekompetence. Læreprocesserne skal skabe en følelse af sammenhæng, hvor forudsigelighed lægger grunden til begribelighed, hvor den rette belastningsbalance lægger grunden til håndtérbarhed, og hvor delagtighed i processerne skaber meningsfuldhed. Herigennem styrkes elevernes handlekompetence og generelle sundhed[4].

I relationen mellem dannelsesperspektivet, læringsperspektivet og bevægelsesperspektivet udvikles værdygtige mennesker, som:

- har tro på fremtiden og er klar til at være med til at skabe den,
- er uddannelsesparate og i stand til at gennemføre den uddannelse, de ønsker og forstår værdien af at leve et aktivt og sundt liv.

[4] Skolens udgangspunkt for bevægelse og sundhed er Aaron Antonovskys holistiske sundhedsteori om salutogenese, altså hvad der holder mennesker robuste og raske.

Samværsregler og forventninger

Alle elever deltager aktivt i undervisningen, da deltagelse er den væsentligste faktor for, at eleverne opnår det bedst mulige læringsudbytte. Der arbejdes varieret og med udgangspunkt i personlige målsætninger og løbende målopfølgning i fagene.

Der arbejdes med speciel fokus på udviklingen af karakteregenskaberne accept, empati, vedholdenhed og mod. Der skabes pædagogiske rammer, som understøtter udviklingen af disse karakteregenskaber. Arbejdet har til hensigt at styrke elevernes selvværd, livsglæde og livsduelighed.

Et ophold på Vejstrup indebærer gymnastik og megen fysisk aktivitet, som alle elever deltager i. Alle elevers fysiske tilstand kortlægges tre gange i løbet af skoleåret, og der er mulighed for fysisk vejledning. Herudover serveres sund og nærende kost til måltiderne.

Eleverne lærer at indgå i mange forskellige relationer. Dette indebærer blandt andet, at de i løbet af efterskoleopholdet skifter værelse og værelseskammerater to gange. Skolen foretager indkvarteringen.

De bedste muligheder for elevernes trivsel og udvikling skabes gennem præcise samværsregler og klare forventninger. Ved at leve op til disse lærer eleverne at tage ansvar for egen og kammeraternes udvikling, læring og dannelse.

Forbud

- Tyveri er ulovligt og accepteres ikke.
- For at få en god og sund livsindstilling, er opbevaring og brug af euforiserende stoffer, alkohol, rygning (inkl. E-cigaretter), snus, eller lignende forbudt.

Overtrædelse af disse forbud kan medføre bortvisning.

Samværsregler

- For at alle skal føle sig vigtige og medansvarlige, deltager eleverne aktivt i de
- obligatoriske aktiviteter på skolen.
- For at sikre gensidig respekt og god tone, hjælper eleverne hinanden og de kommunikerer i en god tone, både mundtligt og skriftligt – også på de sociale medier.
- For at passe godt på skolens ting, behandler eleverne de fysiske rammer ansvarsfuldt.
- For at skabe tværgående læringsfællesskaber, må eleverne være på hinandens gange mellem kl. 8 og 22. Mellem kl 22.30 og 7.00 opholder eleverne sig på eget værelse.
- For at sikre en ordentlig og sikker omgang med medicin, opbevares den som udgangspunkt ikke på værelserne (undtagelser er astma-, allergimedicin og lignende, hvor der laves aftale mellem forældre/elev og skolen).

Årsplan for Vejstrup Efterskole:

1. Kurset varer 42 uger og går fra den 8. august 2021 til fredag den 24. juni 2022.
2. Kurset begynder søndag d. 8. august med ankomst fra klokken 14.
3. Der er efterårsferie i uge 42. Eleverne må rejse hjem fredag den 15. oktober efter undervisningen kl. 15.00. Eleverne skal være på skolen igen senest søndag den 24. oktober mellem kl. 19.00 og 22.00.
4. Juleferie: Eleverne må rejse hjem onsdag den 22. december efter undervisning. De skal være på skolen igen senest onsdag den 5. januar 2022 mellem kl. 19.00 og 22.00.
5. Vinterferie i uge 7: Eleverne må rejse hjem fredag den 11. februar kl. 15.00. De kommer tilbage til skolen søndag den 20. februar mellem kl. 19.00 og 22.00.
6. Påsken: Undervisningen slutter onsdag den 13. april efter bedsteforældredagen, hvor eleverne må rejse hjem. Eleverne skal være på skolen igen 2. påskedag mandag den 18. april mellem kl. 19.00 og kl. 22.00.
7. Skoleåret slutter fredag den 24. juni 2022 senest kl. 18.

Skoleårets inddeling i tre perioder

Med henblik på at understøtte elevernes læring og udvikling bedst muligt inddeles skoleåret i tre perioder:

- I periode 1 – (Basis) afdækkes alle elevers faglige og personlige styrker og svagheder for herefter
- i periode 2 – (Buffet) at sætte målrettet ind, så eleverne udvikler sig og når deres mål, og for så
- i periode 3 – (Boost) at eleverne forberedes på at klare sig godt, når det gælder samt at være realistiske om egne styrker og svagheder

Periode 1: Basis

Introperiode og afdækning af elevernes faglige styrker og udfordringer – august til november

Skoleåret starter med en introperiode, hvor alle skal lære hinanden at kende, og hvor den gensidige tillid til hinanden etableres, som vi ønsker at drive skole på. Her ønsker vi ligeledes i fagene at blive bekendte med alle elevers faglige niveau i både de boglige fag og på linjerne. Med udgangspunkt i hver enkelt elevs faglige niveau, ambitioner og forventninger til skoleåret skabes grundlaget for, at alle elever kan tilvælge præcis de aktiviteter i periode to, som skal understøtte, at de når deres læringsmæssige mål.

Periode 2: Buffet

Intensiv læringsperiode og fokus på personlig udvikling – november til marts

Med udgangspunkt i hver enkelt elevs faglige niveau, ambitioner og læringspræferencer tilrettelægges i buffeten intensive læringsforløb i både de boglige fag og i linjefagene. Målet er, at alle elever bliver bekendte med egne styrker og udfordringer i forhold til at nå de mål, de sætter sig.

Periode 3: Boost

Mestrings- og vurderingsperiode med fokus på at gøre det godt, når det gælder og blive forberedt på det, der kommer – april til juni.
I boost perioden er der særlig fokus på at give eleverne en "forlomme" i forhold til at kunne mestre de situationer, de vil komme i. I den periode vil der være fokus på at forberede eleverne bedst muligt til prøver, konkurrencer og projektfremlæggelser. Det gøres igennem en målrettet indsats, som tager udgangspunkt i hvad der skal til for at kunne sætte realistiske mål og leve op til egne forventninger i situationen og i fremtiden.

Afslutning af skoleåret

I løbet af skoleåret deltager alle elever i gennemførelsen af en række udviklingsprojekter i samarbejde med lærere og andre elever. De arbejder med udgangspunkt i en række projektledelsesværktøjer, og alle elever gennemgår herigennem en grundlæggende projektlederuddannelse baseret på teorier om aktionslæring.
Et efterskoleophold på Vejstrup afsluttes enten ved at gå op til Folkeskolens 10. klasses prøve eller i kraft af gennemførelse og fremlæggelse af et selvvalgt afsluttende projekt, som eleverne selv vælger, og som gennemføres gruppevis i grupper a 2-4 elever.
Projekterne kan være af praktisk eller teoretisk karakter og skal udføres i samarbejde med eksterne partnere. Det kan være private virksomheder eller for eksempel gymnastikforeninger. Alle projekter vejledes af lærere på skolen med indsigt i det pågældende fagområde. Alle projekter afsluttes med en projektfremlæggelse og en efterfølgende skriftlig udtalelse.

Dagsprogram for Vejstrup Efterskole

Kl. 07.30 Morgenmad
Kl. 08.00-08.15 Værelsestjek
Kl. 08.15-09.30 Undervisning
Kl. 09.35 Formiddagssamling
Kl. 09.50-10.00 Formiddagsforfriskning
Kl. 10.00-11.30 Undervisning
Kl. 11.35 Familiegruppemøder (ti og to) Rengøring (ma, on og fr)
Kl. 12.00-12.45 Middagsmad

Kl. 12.45-13.30 Stilletime på værelset
Kl. 13.30-15.00 Undervisning
Kl. 15.00-15.20 Eftermiddagsforfriskning
Kl. 15.20-18.00 Undervisning
Kl. 18.00-18.45 Aftensmad
Kl. 18.45-19.30 Mulighed for lektiehjælp
Kl. 19.30-21.45 Aftenaktiviteter (forfriskning kl. 21.00)
Kl. 21.45-22.15 Egen gang
Kl. 22.15 Eget værelse og værelsesoprydning
Kl. 22.30-07.00 Egen seng. Aftenvagterne siger godnat.

Teamsamarbejde

På Vejstrup arbejder såvel de ansatte som eleverne i teams, fordi teamsamarbejde fører til større tryghed, større tilfredshed og bedre læring.

Familielærerne er ansvarlige for:

- Samarbejde i familiegrupper med ansatte, og har den tætte kontakt til eleven.
- Den primære kontakt til hjemmet.
- Gennemførelse af forældresamtaler.
- Gennemførelse af tre vejledningssamtaler i løbet af skoleåret med hver sit fokus.
- Gennemførelse af familiegruppemøder/gangmøder hver tirsdag og onsdag (den gode samtale, hygge, trivsel, løser eventuelle problemer, laver aktivitet etc.).
- Uddannelsesplan og tilmelding til ungdomsuddannelse i samarbejde med uddannelsesvejlederne.
- Tilsyn med elevernes værelser.
- Deltagelse i familiegruppeteam, der er tilknyttet den gang, hvor familiegruppen bor.
- Udtalelser til OSO
- Afsluttende udtalelse.

Gangteamet er ansvarlige for:

- Tilsyn med elevernes værelser.
- Trivslen på gangen.
- Værelsesflytning.

Klasseteamet (dansk-, matematik- og engelsklæreren i klassen) er ansvarlige for:

- Det overordnede overblik over klasseteamets elever, så eleverne fungerer sammen i de respektive klasser.
- Den tætte kontakt til den enkelte elev, sætter sammen med eleven mål for dennes læring og tager medansvar for, at målene nås.
- Positive og udviklende samtaler med alle elever.
- Videreudvikling af arbejdsformer og indhold, så målene nås.
- At såvel gode og dygtige elever som elever med boglige, sociale og adfærdsmæssige udfordringer når deres mål.
- Samarbejde med familielæreren ved behov.
- Beskrivelse af elevens tilgang til undervisningen.

Fagteamet er ansvarlige for:

- Kvalificering og udvikling af faget.
- Fælles udvikling af fagets pædagogiske praksis
- Er forum for videndeling og udnyttelse af hinandens ressourcer og kompetencer.
- Er stedet for den interne faglige evaluering.
- Bruges som forum for debat om holdninger til faget.
- Kan bruges som forum for udvikling af tværfaglige forløb.
- Opdaterer hvert år læseplaner og slutmålene for FP9 og FP10.

Linjeteamet er ansvarlige for:

- Videreudvikling af linjens aktiviteter med udgangspunkt i nyeste viden.
- Tilrettelæggelse af linjens aktiviteter og personlige målsætninger sammen med den enkelte elev.
- Tilrettelæggelse og gennemførelse af den fysiske screening sammen med sundhedsteamet med henblik på at styrke elevernes fysiske udvikling og sundhed samt at forebygge skader.
- Understøttelse af elevernes fysiske træning.

Aktiviteter og opgaver i løbet af skoleåret

I løbet af skoleåret gennemføres en række aktiviteter og udviklingsopgaver. Størstedelen af disse udføres i samarbejde mellem elever og medarbejdere. For at sikre kvalitet i opgaveløsning og medarbejderinddragelse og medansvarlighed, organiseres opgaveløsningen i en række udvalg, som har ansvaret for aktiviteternes forberedelse, gennemførelse og evaluering.

Kost

På Vejstrup spiser vi en varieret, fedtfattig og ernæringsmæssig god kost.
Vi har særligt fokus på, at eleverne får den rigtige kost til netop deres alder og aktivitetsniveau. Under punktet aktuelt præsenteres ugens menu hele året igennem på skolens hjemmeside.

I køkkenet er der 6 uddannede (køkkenassistenter/køkkenleder). Kosten skal være et godt eksempel på sunde kostvaner, som de unge kan få under deres ophold her på skolen og tage med sig videre i livet.
Vi følger de 10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og mange grøntsager.
3. Spis mere fisk.
4. Vælg fuldkorn.
5. Vælg magert kød og kødpålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter.
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mad med mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.

Vi spiser 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider om dagen.
Ved festlige lejligheder og arrangementer serverer vi festmad. Der er også forskel på hverdags- og weekendmenuer.
Ved højtider serverer vi den mad, der er tradition for.

- Vi bruger årstidens frugt og grønt.
- Vi bager vores brød selv.
- Vi bruger så vidt muligt friske lokale råvarer.
- Vi begrænser meget vores brug af halv- og helfabrikater.

Eleverne inddrages i køkkenarbejdet. De er i køkkenet to uger under deres ophold, hvor de hjælper med at tilberede maden til den pågældende dag og med øvrige praktiske gøremål i køkkenet.
Desuden deltager eleverne i oprydning og rengøring af spisesal i to uger under deres ophold.

Der serveres diætkost - hvis det er lægeligt begrundet.

Madplan

Morgen	Havregryn, Havrefras, Allbran, Corn flakes, rosiner, rugbrød, grovboller, ost, smøreost, marmelade, havregrød, frugt, Cheasy, skyr, yoghurt, hjemmelavet müsli, mælk, kaffe og te.
Formiddag	Rugbrød m. pålæg og gulerødder.
Middag	Varm mad med salater eller kogte grøntsager.
Eftermiddag	Rugbrød, groft brød, grød, koldskål og frugt eller gulerødder.
Aftensmad	Rugbrød, fisk, æg, pålæg, ost, salatbar, lune retter, vand og te.
Aften	F.eks. grovboller, knækbrød, frugt eller gulerødder, kaffe/te. 2 gange om ugen serveres kage.

Æstetisk læringsmiljø

Det æstetiske læringsmiljø er vigtigt for elevers og medarbejderes trivsel og læring. Da skolen er elevernes hjem, forsøger vi at skabe et hjemligt udtryk i skolens fællesrum. Alle undervisningslokaler er indrettet med henblik på fleksible læringsformer og er indrettet med tidssvarende it faciliteter. Det er væsentligt at præsentere kunstens forskellige udtryk for såvel elever som personale.

Rygepolitik

Skolen er røgfri, da det er skolens holdning, at rygning ikke er forenelig med den sunde og idrætsorienterede levevis, vi gerne vil fremme blandt vores elever. Det betyder, at man under opholdet er ikke-ryger, både på skolen og til og fra skolen. Overtrædelse kan medføre hjemsendelse.

Elevgruppe og inklusionstilbud

Vejstrup Efterskole har omkring 250 elever. Eleverne optages i den rækkefølge, de tilmelder sig. Skolen anbefaler en rundvisning og en samtale med elev og forældre inden optagelse.

Eleverne fordeler sig fra hele Danmark og enkelte elever fra udlandet.
Kønsfordelingen er følgende:

- Piger ca. 150
- Drenge ca. 100

Inklusionstilbud på Vejstrup Efterskole omfatter:

- Støtte til IT og til IT baserede hjælpeværktøjer.
- Lektiehjælp.
- Lektiecafé.
- Oprettelse af ekstra små valghold i dansk, matematik og engelsk.
- Mulighed for individuel tilrettelagt undervisning.

Støtte til sårbare unge indbefatter:

- Mentortimer til enkelte elever.
- Ekstern samtalecoach. Første samtale kan betales af skolen. Herefter egenbetaling.
- Familiegruppestruktur - (en fast lærer til 8-10 elever) sikrer tæt kontakt til hjemmet.
- Tæt opfølgning på elevens trivsel på værelset og på elevgangen.
- Gruppeaktiviteter til sorgbearbejdning etc.

Tilsyn i hverdagen

Kl. 07.30-08.00 Morgentilsyn: To lærere deltager i morgenmad og modtager sygemeldinger fra syge elever. Der tjekkes om alle elever er mødt kl. 07.45.

Kl. 12.00-13.30 Middagstilsyn: En lærer deltager i middagsspisning og har tilsyn i stilletimen.

Kl. 16.35-18.00 (ma, ti, to) Eftermiddagstilsyn: To lærere har ansvar for tilsyn og frivillige eftermiddagsaktiviteter.

Kl. 18.00-23.00(24.00) Aftentilsyn: Tre lærere deltager hver aften fra kl. 18.00-23.00, en lærer deltager hver aften fra kl. 18.00-24.00. Aftenens program indeholder forskellige aktiviteter såsom idrætslige aktiviteter, åbne værksteder, sangaftener, lektiecafé og enkelte aftener aftensamling.

Nattetilsyn

Der er konstant mulighed for at får fat på nattevagten på skolens vagttelefon. På udvalgte tidspunkter i løbet af skoleåret vil der herudover være vågne nattevagter

Weekendtilsyn

Varetages af ca. 4 lærere pr. weekend. Ver af de 4 lærere arbejder minimum 20 timer, som de selv fordeler. Weekendvagten starter fredag kl. 14.30 og slutter søndag kl 24.

Weekendlærerne planlægger i samråd med eleverne et program, der er obligatorisk for de elever, som er på skolen i weekenden. Den enkelte weekends program er præget af weekendlærernes kompetencer. Det kan være boldspil, idræt, gymnastik, cykelture, dag- og nat orienteringsløb, bålaften, kreative værksteder og meget andet.

Weekendprogram og arbejdsfordelingsplan lægges i Teams, VejstrupInfo, Weekender. Evt. merforbrug af timer aftales med HK.

Rengøring

Rengøring af skolen er et fælles ansvar. Skolens elevgruppe varetager i samarbejde med tilsynslærerne rengøringen af skolen. Onsdag er der hovedrengøring, hvor eleverne rengør egne værelser. Mandag og fredag er der områderengøring.
Skolens lærergruppe efterser de forskellige rengøringsområder dagligt.

Vedligeholdelse af bygninger og inventar

Skolens inventar og bygninger vedligeholdes af skolens pedeller i samarbejde med lokale håndværkere i det omfang, det er nødvendigt.
Pedellerne gennemgår værelsernes stand ifm. de to værelsesrokader.

Køkkenarbejde

Skolen har 7 ansatte i køkkenet, som alle er uddannede inden for køkkenfaget.

Eleverne deltager i køkkenarbejdet i familiegruppe på flg. måde: Køkkenvagten starter mandag morgen og slutter fredag middag. Hele familiegruppen hjælper til ved alle måltider. Opgaverne kan være oprydning i spisesalen, opvask samt opdækning til næste måltid.

Herudover er der 3 elever med om formiddagen og 2 elever om eftermiddagen. De er behjælpelige med at bage, ordne grøntsager, vaske op og hjælper med øvrige praktiske gøremål i køkkenet.

Eleverne fordeles på familiegruppemødet ugen forinden og navnene tastes i SkolePlan senest torsdag. I weekenderne hjælper en gruppe elever køkkenet med madlavning, oprydning og opvask.

Undervisningstilbud

Skolen tilbyder undervisning i 10. klasse omfattende obligatorisk Dansk, Matematik, Engelsk og Obligatorisk Selvvalgt Opgave med mulighed for at gå til 10. klasse prøve (FP10). Alternativt til 10. klasses prøven kan eleverne vælge at arbejde projektorganiseret og gå op til Vejstrup prøven, som tager udgangspunkt i et selvvalgt projekt i grupper.

Herudover tilbyder skolen såkaldte buffetfag (periode 2), som med udgangspunkt i hver enkelt elevs styrker og svagheder skal styrke elevernes samlede kompetenceprofil.

Desuden tilbyder skolen såkaldte boostfag (periode 3), som specifikt skal forberede eleverne til at lykkes på deres ungdomsuddannelse.

Eleverne deltager i løbet af ugen i alle skolens obligatoriske aktiviteter, som altid kan ses i skolens ugeskema.

Eleverne har i friweekender mulighed for at rejse hjem fra fredag kl. 15.00 og skal være tilbage på skolen søndag aften mellem kl. 19.00 og 22.00. Der er mulighed for at tilmelde sig weekendbussen.

På SkolePlan er der adgang til elev- og lærerskemaer, som også viser undervisningslokalers aktivitet dagen igennem.

Alle elever har individuelt tilrettelagte skemaer, som lægges tre gange årligt ud fra elevens personlige valg. Nogle fag er gennemgående hele skoleåret, mens andre vælges for hver periode.

Obligatoriske fag
Dansk, Engelsk, Matematik, Studietid, Gymnastik,
Fællestimer, Familiegruppetimer, Sang, Linje A.

Buffetfag
Naturfagsnørd, Sprognørd,

Boostfag
Fysik/kemi, Tysk, Spansk, Fransk.

Linje A (Obligatorisk)
Dans, TeamGym, Tumbling, Spring, Rytmisk gymnastik, Fitness,

Linje B
Adventure, Band, Fodbold, International, Kreativt design, Rytmisk gymnastik/dans, Spring/tumbling, Styrketræning.

Valgfag

Alternativ bevægelse, Dans, Ekstra bogligt, Fysik/Kemi vedligehold, Girls' corner, Guitar, Foto/video, Jagttegn, Kørekort, Kajak, Krea, Mad med mere, Mountainbike, Spansk begyndere, Spring basis, Triathlon, Tumbling/Spring, Tysk vedligehold, Styrketræning, Slagbold.

Anderledes dage og uger
Vi har på Vejstrup nogle dage, eller uger, hvor aktiviteterne tilrettelægges anderledes end normalt.

Samtaler med familielærer/uddannelsesplan
Formål: At give familielæreren samt uddannelsesvejlederen et stærkt grundlag for at vejlede de unge i forhold til at få det optimale ud af skoleåret samt at vælge den rigtige ungdomsuddannelse. De tre samtaler foregår individuelt mellem eleven og dennes familielærer. Der afsættes en ½ time pr. elev. De tre eftermiddage/ formiddage indeholder derfor for den enkelte elev ½ times samtale samt en fællestime eller en aktivitetstime. Gruppe/individuelsamtalen foregår i samarbejde mellem uddannelsesvejlederen og familielæreren, og den foregår i forbindelse med en dansktime.
19. august: Forventningssamtale med familielærer.
2. november: Opfølgnings- og uddannelsessamtale med familielærer.
Dec./jan./feb.: Gruppe/individuel samtale om uddannelsesplan og tilmeldingsskema.
24. maj: Evalueringssamtale med familielærer.

Introdage
uge 32, mandag, tirsdag og onsdag:
Formål: At eleverne lærer hinanden at kende og give eleverne kendskab til Vejstrup Efterskoles formål og værdigrundlag.
Der arbejdes i forskellige grupperinger: familiegrupper, ganggrupper samt klasser og teams.

Individuelt fysisk barometer
tirsdag den 24. august, tirsdag den 7. december, onsdag den 1. juni:

Linjedag
fredag d. 27. august:
Formål: At skabe sammenhold på linjen ifm. fælles aktivitet.
Indhold: Fællesskabende aktiviteter og info omkring forløbet på linjen.

Klasseboost
uge 36: torsdag og fredag d. 9. og 10. september:
Formål: At gøre sammenholdet i klassen stærkt og være sammen på en anderledes måde.
Indhold: Temadage indeholdende en ekskursion med overnatning til forskellige steder i lokalområdet.

Projekt
Tirsdag den 21. september, mandag den 4. oktober, tirsdag den 5. oktober

Formål: At involvere eleverne i skolens aktiviteter for at styrke deres involvering og medansvar for aktiviteteternes gennemførelse samt at give eleverne en større forståelse for at gennemføre aktiviteter for dherigennem at udvikle deres forståelse for hele arbejdsprocesser fra de første ideer og til projekter og aktiviteter er gennemført.
lærer at tænke projekter

Forældre/søskendedag
lørdag den 25. september:
Formål: At forældre og søskende denne dag får et indblik i deres barns hverdag.
Indhold: Dagen deles i tre, så alle eleverne og deres familier ikke møder samtidig, Dagen arrangeres i høj grad af de enkelte familiegrupper.

Åbent hus/Efterskolernes Dag
søndag den 26. september:
Formål: At vise skolen frem for alle interesserede.
Indhold: En arrangementsdag for interesserede og for kommende elever. Nuværende elever og personale er i dialog, viser rundt og fortæller om skolens hverdag og aktiviteter. Der er åbne værksteder, valgfagspræsentationer og gymnastikforevisning. Ikke en undervisnings dag.

Samtaler i klasseteams
Tirsdag den 9. november
Formål: En afklarende samtale af elevens oplevelse af undervisningen og egen rolle.
Indhold: Samtale med tre faglærere omkring trivsel og fagligt standpunkt.

Temadage/timer med gymnastik
Mandag d. 30. august, mandag d. 25. oktober, mandag den 8. november, torsdag den 10. november, fredag den 12. november, torsdag den 2. december, mandag d. 6. december, torsdag d. 6. januar, fredag den 7. januar, torsdag den 3. februar, fredag den 4. februar, tirsdag den 22. februar.
Formål: At udvikle gymnastikken og blive klar til forårets opvisninger gennem opvisningstræning. Weekenden og temadagene er obligatoriske, og der er tilrettelagt træning hele weekenden og på temadagene fra 8.00-16.00.

Gymnastikaften i Odense Idrætshal
lørdag den 13. november:
Formål: At give eleverne en første fælles gymnastikoplevelse og stifte bekendtskab med dansk gymnastikkultur.
En opvisning af elevholdet sammen med Lilleholdet (skolens gl. elevhold).
Derudover er SG Dans 1 inviteret og der vil være en FACEOFF Demo. Ca. 120 mini- og juniordrenge og piger fra gymnastikforeninger inviteres til at åbne showet efter at have trænet lørdag eftermiddag på skolen.

Gymnastikdag i Køge Arena
Søndag den 14. november
Formål: At give eleverne en fælles gymnastikoplevelse og stifte bekendtskab med dansk gymnastikkultur.
En opvisning af elevholdet sammen med Lilleholdet (skolens gl. elevhold).
Ca. 120 mini- og juniordrenge og piger fra gymnastikforeninger inviteres til at åbne showet.

Flytte værelse dage
tirsdag den 16. november og onsdag den 16. marts:
Formål: At danne vores elever til at være omstillingsparate og sikre, at de danner nye relationer i løbet af året.
Indhold: En dag hvor alle elever skal flytte til et nyt værelse. Formiddagen bruges på udflytning og rengøring af værelset. Eftermiddagen bruges til at offentliggøre de nye værelseskonstellationer, fællesskabende aktiviteter og indflytning på de nye værelser.

Kulturrejse
Onsdag den 24. november til søndag den 28. november:
Formål: At stifte bekendtskab med andre kulturer og styrke elevernes interkulturelle forståelse
Eleverne har inden skoleårets start valgt, hvilken kulturrejse de ønsker at deltage på. Alle rejser går til en europæisk destination.

Forældresamtaler
fredag den 3. december og søndag den 5. december:
Formål: At give eleverne samt forældrene en status og et fremadrettet fokus på elevens faglige og sociale trivsel.
Fredag starter samtalerne kl. 15, søndag kl. 17. Der afsættes en time til en samtale mellem familielæreren, eleven og elevens forældre.

Obligatorisk brobygning
Uge 50:
Formål: At kvalificere elevernes valg af ungdomsuddannelse.
Eleverne deltager i brobygningsaktiviteter af en uges varighed jævnfør bekendtgørelsen.
Brobygning indeholder 2 eller 3 dage på Svendborg Erhvervsskole med HHX, HTX eller en
Erhvervs faglig grunduddannelse samt 2 eller 3 dage på Oure Gymnasium/Svendborg
Gymnasium/Nyborg Gymnasium eller omvendt.
Man kan også vælge begge moduler på Svendborg Erhvervsskole. Enkelte erhvervsfaglige uddannelser tilbydes i Odense.
Enkelte elever har som et af modulerne valgt HF på Svendborg Gymnasium, SOSU eller landbrug på de respektive uddannelsessteder.

Obligatorisk selvvalgt opgave
uge 49 (8/12), uge 50 (13.-17/12) og uge 51 (20/12):
Formål: Den obligatoriske selvvalgte opgave for 10. kl. jvf. lovbekendtgørelsen.
Alle elever bliver bedt om at finde et jobopslag på et job, de godt kunne tænke sig. Herefter skriver de en ansøgning til jobbet, og i det medfølgende CV skal de redegøre for, hvordan de kan kvalificere sig til jobbet. Opgaven evalueres på baggrund af materialet og en fiktiv jobsamtale med deres OSO-vejleder.

Juleafslutningsdag
Onsdag d. 22. december:
Formål: At blive bekendt med danske traditioner og normer.
Forberedelse af dagens forældrearrangement, der indeholder sang, musik og Lucia.
I løbet af dagen julegudstjeneste i Vejstrup Valgmenighedskirke samt julefrokost med alle ansatte. Herefter arrangement med forældre.
Derudover gøres der rent til julen, hvor der undervises i rengøring og i rengøringens sociale og miljømæssige aspekt i, at man som hovedregel er medansvarlig for at vores omgivelser er hygiejniske og i orden.

Åbent hus/Efterskolernes Aften
onsdag den 12. januar kl. 17.00-21.00:
Formål: At give interesserede og kommende elever en rundvisning, dialog og orientering om den boglige profil samt hverdagen på Vejstrup, musikalske elevindslag, workshops og gymnastikopvisning.

Skilejrskoleuge
Mandag den 17. januar – søndag den 23. januar:
Formål: At styrke fællesskabet, møde en anden kultur og lære eleverne at stå på ski.
Der undervises i alpint skiløb, enkelte grupper i snowboard.

Vejstrup DanceEvent og Vejstrup GymEvent
fredag den 25. og lørdag den 26. februar:
Formål: At styrke elevernes kendskab til dansk gymnastik- og dansekultur.
Fredag den 25. februar kl. 19.30-22.00. En danseevent for skolens elever samt andre inviterede hold.
Lørdag den 26. februar kl. 13.00 – 18.00. En gymnastik event for inviterede gymnastik hold samt skolens elever.

Fastelavn
mandag den 28. februar:
Formål: At blive bekendt med danske traditioner og normer.
En aften i fastelavnsfestens tegn med udklædninger, slå katten af tønden. Skolens elevråd står for arrangementet.

Ny Elevdag for årgang 2022/2023
lørdag den 9. april:

Formål: At give elever og forældre i skoleåret 2022/2023 et indblik i Vejstrup Efterskoles hverdag.
Skolen præsenterer sin profil, og der vælges linje for skoleåret.
Med udgangspunkt i skolens værdigrundlag fortælles der om hverdagen på Vejstrup.
De nuværende elever deltager i forskellige opgaver i løbet af dagen.

Gallafest
tirsdag den 12. april:
Formål: At blive bekendt med danske traditioner og normer.
En festaften hvor skolens elevråd står for hele arrangementet. Aftenen indeholder gallamiddag, lanciers og vals.

Bedsteforældredag
onsdag den 13. april:
Formål: At styrke elevernes relationer til deres bedsteforældre og øvrige familie og at give bedsteforældrene en enestående oplevelse.
Et bedsteforældrearrangement, hvor elevernes bedsteforældre møder nogle af hverdagens aktiviteter på skolen. Indhold: En dag på efterskole med samvær, sang, fortælling om skolens historie, dans og gymnastikopvisning.

Generalprøve på Fyns Gymnastik Bombardement
torsdag den 21. april:
Formål: At forberede eleverne til FGB og være en del af et stort gymnastik-arrangement.
De tre arrangerende efterskoler Ringe, Bernstorffsminde og Vejstrup mødes til gennemgang af FGB med opvisning, sang m.v.

Fyns Gymnastik Bombardement
søndag den 24. april, Jyske Bank Arena Odense:
Formål: At vise efterskolegymnastikken frem på Fyn på en anderledes måde end vanligt. En opvisningsevent i samarbejde med Ringe Efterskole og Bernstorffsminde Efterskole. Der køres to shows hhv. kl. 14.30 og kl. 19.00.

Alternativ dag
mandag den 25. april:
Formål: At give eleverne en anderledes skoleoplevelse

Skriftlig prøveperiode
mandag d. 2. maj til torsdag d. 5. maj:
Folkeskolens skriftlige prøver afvikles, og undervisning er koordineret i forhold til prøveafvikling.

Efterskole DM i Tumbling
Tirsdag den 10. maj:
Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation.

Efterskole DM i Grand Prix Rytme
Torsdag den 19. maj:
Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation.
Vi deltager med 2-3 hold.

Efterskole DM i TeamGym
fredag den 20. maj:
Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation
Vi deltager med ca. 4 hold a ca. 10 elever.

Efterskole DM i dans
Dato endnu ukendt:
Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation. Vi deltager med 1-2 hold.

Ny elevdag for årgang 2023/2024
søndag den 8. maj:
Formål: At give elever og forældre i skoleåret 2023/2024 et indblik i Vejstrup Efterskoles hverdag. Med udgangspunkt i skolens værdigrundlag fortælles der om hverdagen på Vejstrup.
Skolen præsenterer sin profil, og der arrangeres aktiviteter for kommende elever og forældre.
De nuværende elever laver opvisning og hjælper med diverse opgaver.

Idrætsdag for sydfyns 3. klasser
Torsdag den 12. maj:
Formål: at lære eleverne at organisere idrætsaktiviteter for børn. Skolens elever inddrages i planlægningen af en aktivitetsdag for de omkringliggende skolers elever.

Mundtlig prøveperiode
Tirsdag den 7. juni til fredag den 17. juni:
Folkeskolens prøver og Vejstrupprøver for elever, som har valgt deres eget projekt afvikles. Uger med prøveforberedelse med lærervejledning, prøveafvikling, undervisning i gymnastik, valgfag og øvrige aktiviteter. 1 ½ times obligatorisk undervisning før og efter middag.

Elevmøde
lørdag den 4. juni:
Formål: At vores elever lærer tidligere årgange på skolen at kende og bliver en del af Vejstrups fællesskab.
En obligatorisk dag for alle nuværende elever. Et arrangement for alle tidligere elever på skolen. Der er gymnastikopvisning samt andre fælles aktivitetstilbud i løbet af eftermiddagen. Om aftenen inviteres jubilarer til et jubilæumsarrangement. Skolen og Elevforeningen arrangerer i samarbejde programmet for dagen.

Fælles rengøring
onsdag den 22. juni:
Rengøring af fælleslokaler:
Formål: At eleverne lærer at rengøre og vedligeholde det sted, de bor og er en del af. Der undervises i brug af rengøringsrekvisitter og rengøringsmidler.
Derudover det sundhedsmæssige aspekt i, at man som hovedregel er medansvarlig for at vores omgivelser er hygiejniske og i orden. Der arbejdes fra kl. 8.00 til kl. 16.00. Lærerne fungerer som undervisere og vejledere.

Outrodage
Mandag den 20. juni, tirsdag den 21. juni og torsdag den 23. juni:
Der arbejdes med at sikre en ordentlig afslutning med eleverne inklusiv en evaluering af elevernes oplevelse af, om forventningerne til opholdet er indfriet.

Sidste dag og afslutning for elever og pårørende
fredag d. 24. juni:
Formål: At runde skoleåret af på en højtidelig og festlig måde.
Indhold: Praktisk forberedelse, forberedelse af musikalske indslag og gymnastikopvisning. Lærerne fungerer som undervisere og vejledere. Eleverne modtager efterskolebevis.

DGI´s Landsstævne 2022
Mandag den 27. - søndag den 3. juli 2022.
En ekstra skoleuge med særskilt betaling og uden elevstøtte. Deltagelse er frivillig. Sammen med personalet deltager vi med størstedelen af elevholdet i det store stævne, der foregår i Svendborg.

Fagbeskrivelser
Fællesaktiviteter

Fag: Fællesgymnastik
Formål: At styrke elevernes fællesskabsfølelse og -ånd gennem fysisk aktivitet, leg og fælles udarbejdelse af elevernes opvisning. At styrke elevernes glæde ved bevægelse og udvikle deres kropslige færdigheder med henblik på at styrke deres kropsbevidsthed.

Aktivitetsbeskrivelse: Vi arbejder med fysisk træning, koordinationstræning, konditionstræning og bevægelighedstræning gennem rytmisk grundgymnastik og træning af koreografier, som tager afsæt i elevernes niveau med henblik på at udfordre og udvikle deres gymnastiske formåen.

Timetal pr. uge: 4,25 timer pr. uge fordelt over 3 gange
Antal elever pr. hold: Alle
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøveforberedende
Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Horisont
Formål: Gennem oplæg, drøftelser og gruppeaktiviteter at give lyst og redskaber til livet. At skabe mulighed for refleksion over identitet og det at være en del af et fællesskab.

Aktivitetsbeskrivelse: Mig selv og de andre
udvikling af personlige og sociale kompetencer. Selvledelse, positiv kommunikation og positive relationer. Aktuelle nyheder, Danmarkshistorie, efterskolernes historie og personlig historie.

Timetal pr. uge: 60 min.
Antal elever pr. hold: 250
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøveforberedende
Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Fællessang
Formål: At eleverne møder den danske sangskat- og kultur. Via den ugentlige fælles sangtime stifter eleverne bekendtskab med både danske og udenlandske sange. De vil opleve glæden og fællesskabet ved at synge sammen. Sangvalget er både lærerbestemt og et samarbejde med eleverne, hvor de har mulighed for at foreslå sange.

Timetal pr. uge: 30 min pr uge.
Antal elever pr. hold: 250
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøveforberedende

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Formiddagssamling

Hver formiddag hele skoleåret mødes elever og forskellige medarbejdere til formiddagssamling.
Indholdet er af forskellig karakter. Det kan f.eks. være to sange kombineret med en fortælling om et relevant emne. I forbindelse med formiddagssamlingerne kan der være forskellige meddelelser.

Timetal pr. uge: 30 min pr uge.
Antal elever pr. hold: 250
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøveforberedende
Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Obligatoriske boglige fag

Fag: Dansk

Formål: Formålet med undervisningen i dansk er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således at de kan forholde sig til og tale om kultur, identitet og sprog gennem undersøgelse og diskussion af litteratur og andre æstetiske tekster. Eleverne skal ligeledes kunne deltage reflekteret i kommunikation om danskfaglige emner.
Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes bevidsthed om danskfagets betydning kulturelt og historisk, bl.a. gennem periodelæsning.

Aktivitetsbeskrivelse: I 10. klasse vil elevernes øgede modenhed og omverdensforståelse danne udgangspunkt for at arbejde med bredere sammenhænge og mere komplicerede strukturer for at styrke elevens forståelse af sig selv i spændingsfeltet "mig i verden" og "mig som menneske". Vi har fokus på at udvikle elevernes evne til at være studerende gennem selvregulerende læring og projektorienterede forløb.

Skoleåret er opdelt i tre perioder med forskelligt fokus.
Basis: I første periode vil der være fokus på at afklare elevernes faglige styrker og udfordringer.
Buffet: I anden periode vil der være plads og rum til fordybelse med udgangspunkt i den enkelte elev, hvor det er muligt at vælge sig på forskellige faglige forløb alt efter niveau og interesse.
Boost: I den tredje periode er der fokus på skriftlige prøver for alle. Eleverne vælger herudover, om de vil til den mundtlig prøve eller lave et afsluttende projekt, hvor sidstnævnte kan kombineres med at vælge boostfag som skal lette overgangen til ungdomsuddannelse.

Arbejdsformer: Vi fokuserer på en kommunikativ og aktiv undervisning for at styrke elevernes kreativitet, kritiske tænkning og formidlingsevne. Eleverne arbejder i skiftende teams for at styrke hinanden i at nå deres mål. Det gør vi for at lære eleverne at indgå i teamsamarbejde, at sætte mål og at arbejde vedholdende for at nå deres mål.
Timetal pr. uge: 255 min.
Antal elever pr. hold: 21-25
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Dansk FP10 og projekt
Obligatorisk eller valgfag: Obligatorisk

Fag: Engelsk

Formål: Formålet med undervisningen i engelsk er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således at de kan forstå talt og skrevet engelsk og kan udtrykke sig mundtligt og skriftligt.
Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes bevidsthed om engelsk sprog og sprogbrug samt om sprogtilegnelse.

Aktivitetsbeskrivelse: Eleverne arbejder 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. Fx igennem arbejde med emner som *human rights, consumerism* og *youth culture*.
Eleverne arbejder systematisk med at opbygge et præcist og varieret ordforråd, bl.a. gennem en ordforrådstest. Arbejdet med grammatik integreres så vidt muligt i både tekstarbejde og mundtlig og skriftlig fremstilling.

Skoleåret er opdelt i tre perioder med forskelligt fokus.
Basis: I første periode vil der være fokus på at afklare elevernes faglige styrker og udfordringer.
Buffet: I anden periode vil der være plads og rum til fordybelse med udgangspunkt i den enkelte elev, hvor det er muligt at vælge sig på forskellige faglige forløb alt efter niveau og interesse.
Boost: I den tredje periode er der fokus på skriftlige prøver for alle. Eleverne vælger herudover, om de vil til den mundtlig prøve eller lave et afsluttende projekt, hvor sidstnævnte kan kombineres med at vælge boostfag som skal lette overgangen til ungdomsuddannelse.

Arbejdsformer: Der er særligt fokus på de kommunikative færdigheder. Vi forsøger at udvikle elevernes sproglige, tekstmæssige og interkulturelle kompetencer via varierede arbejdsmetoder, som fx studiegrupper, cooperative learning, klasseteams og bevægelse i undervisningen.

Timetal pr. uge: 165 min. ugentligt + fagdage
Antal elever pr. hold: 21-25
Prøveforberedende eller ej – Niveau: FP10 eller projekt
Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Matematik

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.

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.

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.

Gennem aktiviteter, der er relevante for eleverne, skal de opnå kompetencer i:
At handle med dømmekraft i komplekse situationer med matematik.
At anvende reelle tal og algebraiske udtryk i matematiske undersøgelser.
At undersøge anvendelser af geometriske sammenhænge og måling i omverdenen.

At vurdere anvendelser af statistik og sandsynlighed.

Eleverne skal være i stand til at benytte IT hjælpemidler og vurdere i hvilke sammenhænge, det er hensigtsmæssigt at anvende dem ved problemløsning.

Undervisningen inddeles i 3 perioder.
Periode 1: Basis - afklaring af matematiske kompetencer og færdigheder. Hvad har jeg i min værktøjskasse, og hvad mangler jeg? Med udgangspunkt i de matematiske kompetencer problembehandling, repræsentation, modellering, ræsonnement, kommunikation og hjælpemiddel
Lære at lave problemformulering
Lære at samarbejde

Periode 2: Buffet – I buffetperioden tilbydes specielt tilrettelagte aktiviteter, som tager udgangspunkt i den enkelte elevs styrker og svagheder med henblik på at forberede eleverne bedst mulit på deres ungdomsuddannelser

Periode 3: Boost – I boostperioden kan alle elever vælge specielt tilrettelagte forløb rettet specifikt mod den ungdomsuddannelse, som den enkelt elev har valgt med udgangspunkt i at give alle elever en "forlomme" på deres ugdomsuddannelse

Timetal pr. uge:
240 min.
Antal elever pr. hold: 18-25
Prøveforberedende eller ej – Niveau: FP10 eller projekt
Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Boglige buffetfag (periode 2)

Fag: Naturfagsnørd
Formål: Formålet med undervisningen i naturfag er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt i forståelse af naturen, samspillet mellem mennesker og dets omgivelser og af menneskets fysiologiske processer.

Aktivitetsbeskrivelse: Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev med henblik på at øge elevernes viden og forståelse af den verden, de selv er en del af. Undervisningen vil bestå af tværfaglige emner indenfor biologi, geografi og fysik/kemi.
Undervisningen skal give eleverne mulighed for at stimulere og videreudvikle deres interesse og nysgerrighed over for naturfag og naturvidenskabelige emner. Og undervisningen skal i videst muligt omfang tage udgangspunkt i elevernes egne oplevelser, undersøgelser og opfattelser. Endelig skal undervisningen bidrage til at elevernes grundlag for at indgå i en bæredygtig brug af naturressourcer og teknik både lokalt og globalt.

Arbejdsformer: Undervisningen er kombineret af teoretisk og praktisk undervisning – såvel ude som inde. Undervisningen vil bestå af praktiske undersøgelser, teoretiske opgaver, samtaler og gruppearbejde i større og mindre grupper og der lægges op til en medinddragelse af eleverne i undervisningen. I løbet af året arbejdes der også projektorienteret, som optakt til den mundtlige prøve i naturfag.

Timetal pr. uge 90 min./uge
Antal elever pr. hold: 21
Prøveforberedende eller ej: Ikke prøveforberedende.
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Sprognørd
Formål: Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om sprogets byggestene, så sprogtilegnelse styrkes med henblik på mundtlig og skriftlig kommunikation i såvel dansk som fremmedsprog.

Aktivitetsbeskrivelse: Undervisningen skal medvirke til udvikling af elevernes kendskab til sproget fra ordniveau og til sætningsniveau og hele tekster og tager udgangspunkt i undervisning og praktiske aktiviteter vedrørende grammatik, herunder sætningsnalalyse og ordbøjninger – alt sammen med henblik på en bedre forståelse af sprogets strukturer.
Undervisningen skal give eleverne mulighed for at udvikle deres sprogbevidsthed med henblik på at lette sprogtilegnelsesprocessen og med henblik på, at eleverne bliver mere præcise i deres mundtlige og skriftlige sprogproduktion i både dansk og fremmedsprog.

Arbejdsformer: Undervisningen er kombineret af teoretisk og praktisk undervisning. Undervisningen vil bestå af praktiske øvelser, teoretiske opgaver, videopræsentationer, samtaler og gruppearbejde i større og mindre grupper og der lægges op til en medinddragelse af eleverne i undervisningen.

Timetal pr. uge 90 min./uge
Antal elever pr. hold: 21
Prøveforberedende eller ej: Ikke prøveforberedende
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Ekstra bogligt
Formål: At styrke den enkelte elevs kompetencer inden for de boglige fag med størst vægt på dansk, matematik og engelsk.

Indhold: Individuelle forløb af kortere varighed for den enkelte elev, f.eks. udvalgte fagområder, lektiehjælp og metoder til læring.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Engelsk med selvtillid

Formål: At give et tilbud til elever, der ønsker at arbejde yderligere med deres engelskkundskaber. Der arbejdes med elevernes individuelle behov og ønsker for udvikling. Begrebet nærmeste udviklingszone er centralt.

Aktivitetsbeskrivelse: Eleverne testes for deres individuelle niveau fra kursets begyndelse. Herefter lægges en plan sammen med eleven. Der er fokus på mundtlighed og orddforråd.

Arbejdsformer: Veksling mellem individuelle træningsøvelser og kommunikationsopgaver med fokuspunkter.

Timetal: 90 min./uge

Boglige boostfag (periode 3)

Fag: Fransk boost

Formål: Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder således, at de kan forstå talt og skrevet fransk og kan udtrykke sig mundtligt og skriftligt. Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes bevidsthed om fransk sprog og sprogbrug samt sprogtilegnelse.

Aktivitetsbeskrivelse: Kommunikative færdigheder. Sprog og sprogbrug. Sprogtilegnelse. Kultur- og samfundsforhold.

Arbejdsformer: Der er særligt fokus på de kommunikative færdigheder med henblik på at udvikle deres sproglige, tekstmæssige og interkulturelle kompetencer via varierede arbejdsmetoder, som f.eks fremlæggelse, cooperative learning, begrebskort, quizlet og bevægelse i undervisningen.

Timetal pr. uge:180 min. pr. hold
Antal elever pr. hold:
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Nej, men forberedende til ungdomsuddannelse
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Fysik/Kemi boost
Formål: Formålet med undervisningen i fysik/kemi er, at eleverne tilegner sig viden, indsigt og naturfaglige kompetencer om fysiske og kemiske forhold. Der lægges særlig vægt på den grundlæggende forståelse af fysiske og kemiske sammenhænge og de begreber der knyttes dertil.

Indhold: Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev med henblik på at øge elevernes viden om og forståelse af den verden, de selv er en del af.

Undervisningen skal desuden give mulighed for at stimulere og videreudvikle elevernes interesse og nysgerrighed over for naturfænomener, naturvidenskabeligt og teknologisk indhold af betydning for den enkelte og samfundet.

Endelig skal undervisningen bidrage til at eleverne får et grundlag for at tage medansvar for brugen af naturressourcer og teknik både lokalt og globalt. Elevernes ansvarlighed overfor natur og miljø skal videreudvikles, og undervisningen skal bidrage til at skabe grundlag for stillingtagen og handlen i forhold til menneskets samspil med naturen.

Undervisningen skal i videst muligt omfang tage udgangspunkt i elevernes egne oplevelser, undersøgelser og opfattelser samt søge at fremme deres glæde ved naturen og lyst til at beskæftige sig med videnskabelige emner og problemstillinger. Undervisningen vil bestå af praktiske undersøgelser, teoretiske opgaver, samtaler og gruppearbejde i større og mindre grupper og der lægges op til en medinddragelse af eleverne i undervisningen.

Timetal pr. uge: 180 min.
Antal elever pr. hold: Ca. 40
Prøveforberedende eller ej – nej, men forberedende til ungdomsuddannelse
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Spansk boost (begyndere)
Formål: at introducere eleven til spansk sprog, kultur og historie, så eleven tilegner sig egenskaber og færdigheder, der udvikler deres bevidsthed om spansk som verdenssprog og gør dem i stand til at begå sig i enkle hverdagssituationer.

Indhold: Mundtlige og skriftlige grammatik-øvelser. Historisk/kulturel introduktion og projektarbejde.

Timetal pr. uge: 90 min./uge
Antal elever pr. hold: 11

Prøveforberedende eller ej – nej, men forberedende til ungdomsuddannelse
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Tysk boost
Formål: At gøre eleverne i stand til at udtrykke sig mundtligt og skriftligt i forskellige situationer. At fremme elevernes forståelse for de historiske og kulturelle forhold og lade dem opleve forskellige sider af tilværelsen i tysksprogede lande. Gennem læsning, film og brug af streaming-tjenester vil vi opbygge et positivt forhold til det tyske sprog.

Aktivitetsbeskrivelse: Der vil blive arbejdet med forskellige tekster samt dagligdagssituationer, hvilke skal danne ramme om dialog- og samtaleøvelser. Ligeledes vil grammatik- og skriveøvelser blive en aktiv del af undervisning. Eleven skal desuden arbejde med frie skriftlige og mundtlige opgaver af forskellig sværhed og karakter. Der arbejdes med temaer, der kommer bredt omkring tysk og tysktalende lande (Sport, Jung sein; Kunst, Kultur und Medien, Reisen og Anders sein). Gennem disse temaer vil der blive givet et billede af det tyske "multi-kulti" samfund samt andre tysktalende lande.

Arbejdsformer: Der vil blive arbejdet på at videreudvikle elevernes evne til at kommunikere på tysk gennem samtaleøvelser, leg og forskellige gruppearbejder. Eleverne vil gennem varierede arbejdsformer arbejde på at udbygge ordforråd samt de grammatiske færdigheder. Dette arbejde vil være både mundtligt og skriftligt samt med elektroniske medier.

Timetal pr. uge: 180 min.
Antal elever pr. hold: 16
Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøvefag men forberedende til ungdomsuddannelse
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit
Prøveforberedende eller ej – nej, men forberedende til ungdomsuddannelse
Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Linjer

Fag: Dans

Formål: At skabe modige og nysgerrige danseelever, der har lyst til at dygtiggøre sig indenfor dans. At skabe indblik i, hvad det kræver at blive dygtig til at danse herunder at få kendskab til de mange forskellige stilarter. Vigtigst af alt: at have det sjovt og opleve fællesskabet i dansen.

Aktivitetsbeskrivelse: På Vejstrups danselinje er der stort fokus på at tilegne sig en bred pallette af kompetencer inden for dansen. Undervisningen vil bestå af skiftende fokus og temaer, så vi kommer igennem de mange forskellige dansestilarter, fx hiphop, waacking eller moderne dans. På danselinjen vil der arbejdes med musikalitet, kropslig bevidsthed, teknisk forståelse og udtryk. Dans er en fest – det bliver danselinjen på Vejstrup i hvert fald! Udover almindelig danseundervisning vil der også være konditionstræning, smidighed og styrke, som er væsentligt for at blive en dygtig danser. Undervisningen uden for dansesalen kan bestå af danseteori og kreative processer.

Timetal: 270 min./uge

Fag: Fitness

Formål:

- At styrke eleverne kropsligt igennem en masse varieret træning; både konditions- og styrketræning.
- At give eleverne basal viden om træningsfysiologi, anatomi, biomekanik, holdundervisning og musikteori.
- At lære eleverne om programlægning af eksempelvis styrketrænings- og konditionspas.

I linjefaget Fitness bliver eleverne præsenteret for et bredt spektrum inden for fitnessverdenen. Der gennemgås forskellige genre inden for fitness; styrketræning, crossfit, TRX mv. Der arbejdet både med fitness i praksis og teoretisk. Yderligere rustes eleverne til at kunne varetage fitnessrelateret arbejde i deres forening derhjemme, da de oven i hatten får DGI's fitnessuddannelse. Man skal forvente, at der trænes hårdt, og at kroppen over tid gennemgår en stor fysiologisk udvikling. Vi tilstræber at Fitness-linjen skal deltage i eksempelvis Efterskole DM i crossfit.

Aktivitetsbeskrivelse: I teorimoduler kigger vi på teori relateret til undervisningsforløbet; eksempelvis styrketræningsteori. I powertræningsmodulet fyrer vi den max af og får sved på panden og ømme muskler. At arbejde på at presse kroppen udover komfortzonen er en fast del af træningen. Eleverne arbejder også med at sammensætte deres egne individuelle programmer under vejledning fra underviserne.

Timetal: 270 min./uge

Fag: Tumbling

Formål: At vi har det sjovt – samtidig med at eleverne udvikler sig som

powertumblere. Derudover er det væsentligt, at alle eleverne lærer sporten rigtig godt at kende.

Indhold:

- Springtræning
- Styrke- og skadesforebyggende træning (fysiologi)
- Grundtræningsprogram udviklet specielt til PowerTumbling
- Teknikforståelse (biomekanik)
- Sportspsykologi
- Anekdoter
- Træneruddannelse
- Dommeruddannelse
- Konkurrencedeltagelse

I PowerTumbling er undervisning oftest lærerstyret. Der vil dog forekomme elevoplæg, videoanalyse og visualisering. Det er vigtigt, at den sundhedsmæssige udvikling er helt i top. Derfor skal der være tæt kontakt mellem linjelærere og elever i forhold til deres personlige udvikling. Både som støtte og som mentor.

Timetal: 270 min./uge

Fag: Rytmisk gymnastik

Formål: Fordybelse og udvikling indenfor gymnastikkens mange teknikker og bevægelser. Eleverne gennemgår også en rytmisk uddannelse, med det formål at give dem et godt indblik i de teoretiske og praktiske lag af den rytmiske gymnastik.

Indhold: På rytmisk linje vil der være fokus på kroppens mange muligheder inden for gymnastik og bevægelse. Vi vil – udover grundgymnastik forklædt med lækre øvelser – klæde eleverne godt på til at forsætte ude i lokalforeningerne. Hertil har vi lavet en rytmisk uddannelse som en del af linjen. Heri vil vi bl.a. arbejde med leg, bevægelse og musikforståelse samt gøre den enkelte klar til at undervise andre i rytmisk gymnastik. Derudover vil der blive lagt vægt på den enkeltes grundform gennem fysisk træning. Vi vil desuden komme igennem flere redskaber som bold, kølle, tøndeånd o.l.

Timetal: 270 min./uge

Fag: Spring

Formål: At dygtiggøre eleverne i egne springfærdigheder. Give dem basisviden om biomekanik og hvilke fysiske forudsætninger der er optimale i forhold til springindlæring. Give evner og lyst til at deltage med et eller flere spring i den fælles opvisning.

Aktivitetsbeskrivelse Eleverne deltager i opvarmning og klargøring til hoveddelen. Hoveddelen vil være springindlæring af forskellige spring på bane og i trampet. Der vil i undervisningen blive arbejdet på at sætte mål og delmål i

forskellige springgenrer. Viden om generel springteori og biomekanik vil være bærende i undervisningen.

Arbejdsformer: Der er særlig fokus på elevflokkens forskellige niveauer. Der laves arbejdsstationer for at tilgodese alle, og det er via vejledning, video og praktisk erfaring at eleverne udvikler springfærdigheder.

Timetal: 270 min./uge

Fag: TeamGym

Formål: At udvikle den enkeltes forudsætninger og forståelse for den gode træning og holdpræstation. Herunder tekniske, fysiske og mentale faktorer i en holdsport, der er båret af individuelle mål. Vi har en helt klar vision: At Vejstrup Efterskole har det bedste tilbud til TeamGym gymnaster fra begynder til elite i Danmark.

Indhold: Eleverne skal lære om forudsætningen for den gode træning, den gode præstation, teamspirit og de individuelle mål. Disse mål opnås gennem fysiske tests og træning, klare procesmål for holdet og den enkelte og øget indsigt i egne forudsætninger på de mentale, fysiske og tekniske områder.

Timerne kommer til at bestå af:

- Styrke og smidighedstræning
- Teknisk træning
- Rytmisk træning herunder træning af momenter
- Undervisning i reglement
- Fokus på gruppedynamik og holdpræstationer
- Fysisk screening målrettet TeamGym
- Opfølgning på elevens individuelle mål og screeninger
- Indførelse af træningsdagbog

Arbejdsformer: Der vil i undervisningen blive lagt vægt på individuel fysisk, teknisk og mental træning i henhold til at nå egne mål. Derudover vil vi arbejde med holddynamik og procesmål gennem træning i homogene grupper. Gennem teoretisk undervisning på holdet vil vi skabe forståelse for opbygning af konkurrencereglement og dermed skabe baggrund for konstruktive gymnast- og trænervalg til træning og i konkurrencesituationer.

Timetal: 270 min./uge

Linje B

Fag: Adventure

Formål: At tilbyde et fag, der kan tilbyde et alsidigt program, hvor eleverne kan få gode naturoplevelser, og hvor elevernes fysik udfordres. Der tages udgangspunkt i friluftslivet, som flytter elevernes grænser og formåen i naturen.

Indhold: Et fag hvor vi tager udgangspunkt i vandaktiviteter, så som kajak, surf, snorkling. Almindelige natur- og friluftsaktiviteter vil også indgå i faget. En eller to gange i løbet af året vil vi lave overnatningstur, hvor vi bygger en lejrplads og sover under åben himmel. Cykling vil indgå i faget både på egne og på skolens mountainbikes, både som transport og som udfordring.

Timetal: 180 min./uge

Fag: Dans/rytme

Formål: Fordybelse og udvikling indenfor gymnastikkens og dansens mange teknikker og bevægelser. Med inspiration fra både dans og gymnastik får eleverne en alsidig undervisning med indblik i begge bevægelsesformer.

Indhold: I fokusfaget dans/rytme vil der være fokus på at definere dans og rytme hver for sig, men også deres muligheder for at komplimentere hinanden. Dette vil udarbejdes i form af alsidige opvarmninger, leg med forskellige sekvenser og udforskning af forskellige stilarter. Eleverne vil blive undervist i genrer som hiphop og house, samt udforske de forskellige facetter af den rytmiske gymnastik. Derudover vil der blive lagt vægt på den enkeltes grundform gennem fysisk træning og leg.

Timetal: 180 min./uge

Fag: Design og Håndværk

Formål: At eleverne udvikler deres skabertrang i løbet af året og være villig til at blive skubbet til deres kreative basis.

Indhold: Linjen sætter fokus på fordybelse og på at øge elevernes evne til at skabe en kreativ proces. Vi vil gennem 7 perioder præsentere eleverne for forskellige materialer og håndværk. Året sluttes af med et selvstændigt projekt, hvor eleven i en længere periode skal udarbejde et hovedværk.

Timetal pr. uge: 180 min./uge

Fag: Fodbold, drenge
Formål: At tilbyde fodbold som fokusfag. At styrke glæden ved holdidræt og sammenhold.

Aktivitetsbeskrivelse: 2 gange ugentlig træning medfokus på teknik og taktik og kondition. Desuden deltages der i Fynske Efterskolers fodboldturnering. 6 kampe i efteråret og 3 i foråret, plus div. træningskampe.

Arbejdsformer: Øvelser, såvel tekniske, taktiske og konditionsfremmende foregår med bold og med legen og glæden ved spillet i fokus.

Timetal pr. uge: 180 min./uge

Fag: Internationalt
Formål: Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således at de kan begå sig interkulturelt med afsæt i engelsk. Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes bevidsthed om engelsk som verdenssprog, hvor den kulturelle dimension er læringsbasis.

Indhold: På det internationale fokusområde bliver man fagligt udfordret. Der arbejdes emne- og projektorienteret og målrettet mod forårets udveksling og forsommerens FCE eksamen. Undervisningen vil indebære træning af ordforråd, diskussion, tekstforståelse, skriftlighed, grammatik via et kulturelt og samfundsmæssigt fokus.
En FCE-eksamen bedømmer ens sproglige niveau. Den indebærer 4 eksamener, hvor der gives 1 karakter. (Gebyr ca. 2200 kr.)

Eleverne vil kommunikere med og deltage i en udveksling med hollandsk klasse.

Sprog og sprogbrug:
Eleverne arbejder med særligt fokus på ordforråd, lingvistiske strategier og færdigheder.

Arbejdsformer:
Vi arbejder varieret med tilegnelse af sprogfærdigheder, ordforråd og kulturforståelse, bl.a. gennem frilæsning, samtale/diskussioner og CL-strategier. Når vi forbereder os til FCE-eksamen undervises der med udgangspunkt i et bogmateriale.

OBS! Flere efterskoler udbyder en IGCSE Cambridge-eksamen. Det er ikke det samme som FCE. Læs mere på www.cambridgeenglish.org.

Timetal: 180 min./uge
Antal elever pr. hold: 4
Niveau: Eksamensforberedende. Niveau: FCE – First Certificate English (B2)

Fag: Musik/band (øvede)
Formål: At give eleverne mulighed for at spille i band samt opleve, når musikken rigtig "spiller".

Indhold: Repertoiret er typisk pop, funk og rockmusik og som oftest coversange. Der opbygges et musikalsk program, som kan bruges som indslag ved diverse lejligheder på skolen.
Det er som udgangspunkt Band Fokusfag som skal kunne optræde.
Men hvis det er muligt er det sjovt hvis Band Valgfag også kan nå dertil at de kan optræde, men det er ikke en målsætning for dette fag.
Efterhånden som begge bands bliver sammenspillet, får eleverne mulighed for at byde ind med forslag til numre, der skal spilles.

Arbejdsformer: Når vi starter op på en ny sang, øver hver enkelt elev lidt for sig selv i musiklokalet, typisk med hovedtelefoner, så man kan fordybe sig "alene". Musiklæreren hjælper hver elev. Derefter bliver instrumenterne sat sammen og vi får sat det op så instrumenterne/eleverne bliver til at spillende band. Skolen har et velfungerende musiklokale, hvor der er mange gode instrumenter. Der er endvidere mulighed for at lave indspilninger. Blæseinstrumenter skal selv medbringes.

Timetal pr. uge: 180 min./uge

Fag: Springgymnastik
Formål: At dygtiggøre eleverne i egne springfærdigheder. Give dem basisviden om biomekanik og hvilke fysiske forudsætninger der er optimale i forhold til springindlæring. Give evner og lyst til at deltage med et eller flere spring i den fælles opvisning.

Aktivitetsbeskrivelse Eleverne deltager i opvarmning og klargøring til hoveddelen. Hoveddelen vil være springindlæring af forskellige spring på bane og i trampet. Der vil i undervisningen blive arbejdet på at sætte mål og delmål i forskellige springgenrer. Viden om generel springteori og biomekanik vil være bærende i undervisningen.

Arbejdsformer: Der er særlig fokus på elevflokkens forskellige niveauer. Der laves arbejdsstationer for at tilgodese alle, og det er via vejledning, video og praktisk erfaring at eleverne udvikler springfærdigheder.

Timetal: 180 min./uge

Fag: Styrketræning

Formål: Vi skal i faget skabe fundamentet for, at kroppen er sund og stærk nok til at præstere optimalt og holde sig skadesfri. Der er derfor fokus på at styrke:

- de store muskelgrupper
- hele Core delen
- muskulaturen omkring de særligt udsatte led
- elevernes kondition
- elevernes glæde ved at opbygge og vedligeholde en sund og stærk krop

Aktivitetsbeskrivelse: Året er opdelt i træningsperioder og dertil hørende trænings fokuspunkter:
August – oktober: Basistræning med stor fokus på kondition, det neuromuskulære system, teknik og teori ift. at eleverne bliver i stand til, at lave individuelle træningsprogrammer.
November – december: Grundtræning med særlig fokus på at styrke elevens særlige fokuspunkter på baggrund af IFB. Blanding af konditionstræning og styrketræning.
Januar – februar: Specifik træning med fokus på at gøre kroppen optimalt fit til opvisningerne i marts og april.
Marts – juni: Vedligeholdelses træning med særlig fokus på potentielle skadesudfordringer.

Arbejdsformer: I styrketræning er undervisning oftest lærerstyret. Målet er at eleverne bliver i stand til selv at sammensætte relevante træningsprogrammer. Det er fokus på, at der er høj intensitet, høj stemning og fuld hammer på. Derfor er underviserne oftest aktivt med til træningen og forsøger hele tiden at udfordre og udvikle eleverne. Både som støtte og som vejleder.

Timetal: 180 min./uge

Valgfag

Fag: Alternativ bevægelse

Formål: At eleven får en bedre kropsbevidsthed gennem en række øvelser, der træner og styrker krop og sjæl. Eleven skal opnå en større forståelse for kroppens formåen.

Aktivitetsbeskrivelse: Afspænding, udstrækning, muskeløvelser, smidighed, yoga, callanetics, stangøvelser.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Basket/Volley

Formål: Få kendskab til både indendørs alm. Volley og basket - og når vejret er til det at få kendskab til beachvolley og udendørs basket. At lære og få forståelse for teknikkerne i spillet.
Evt. deltager vi i 1 eller 2 turneringer.

Aktivitetsbeskrivelse: Vi varmer op med bolden, så fingre og arme bliver klar til det mere tekniske spil. Der arbejdes med forskellige opvarmnings teknikker, hvor vi spiller ene mand mod væggen, 2 og 2 eller flere. Efterfølgende spiller vi, og der gøres brug af de teknikker, vi har brugt i opvarmningen. Oftest spiller vi kampe i niveau opdelte hold af 6-7 personer.

Timetal pr. uge: 90 min./uge

Fag: Bikes

Formål: At dyrke motion og nyde naturen.
Aktivitetsbeskrivelse: Der køres fortrinsvis på single track på anlægget ved Oure Sport og Performance, samt i sporet i Hallindskoven i Svendborg.
Arbejdsformer: Der arbejdes med grundlæggende mountainbiketeknik – fortrinsvis sikkerhed i op-og nedkørsler, bremseteknik og balance.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Blokadespring

Formål: At give tid og rum til springgymnaster med springblokader. Der arbejdes individuelt med hver enkelt gymnasts behov for at komme tættere på nedbrydning af springblokaden samt tilegnelse af værktøjer til fremadrettet arbejde med sådanne udfordringer.

Aktivitetsbeskrivelse: Der skal arbejdes med både det fysiske og det psykiske for, at man kan arbejde konstruktivt med en springblokade. Det fysiske tager udgangspunkt i at man arbejder med den fysiske udfordring gennem step-by-step øvelser. Det psykiske arbejde tager udgangspunkt i gode dialoger og samtaler individuelt såvel som på hele holdet.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Dans

Formål: formålet er at blive udfordret inden for dansens verden, som er en anden indgangsvinkel til bevægelse end gymnastikken. Giv dig selv en udfordring, der vil udvikle dig til at blive dygtigere. Få forståelse for dansens teknik, musikalitet og forskellige udtryk. Hvis du har mod på at kaste dig ud i kampen med de nyeste "bevægelser" indenfor dansens verden – så er dette faget for dig. Faget er både for drenge og piger.

Aktivitetsbeskrivelse: Mest fokus på Street Dance så som forskellige typer af Hip Hop og House. Derudover arbejdes der med Girly og Dancehall, og der kan være timer, der indeholder moderne.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Fodbold, piger

Formål: At tilbyde fodbold som fokusfag. At styrke glæden ved holdidræt og sammenhold.
Aktivitetsbeskrivelse: 2 gange ugentlig træning medfokus på teknik og taktik og kondition.
Arbejdsformer: Øvelser, såvel tekniske, taktiske og konditionsfremmende foregår med bold og med legen og glæden ved spillet i fokus.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Foto og video

Formål: Formålet med undervisningen i fotolære er, at eleverne i arbejdet med at se og vælge motiver skal udvikle deres fotografi som et personligt meddelelses- og udtryksmiddel. Eleverne skal udvikle færdighed i at analysere, vurdere og præsentere egne og andres fotografiske udtryk.

Aktivitetsbeskrivelse: Eleverne arbejder med emner og tekniske problemstillinger, der forbedrer deres evne til at analysere og vurdere billeder.

Arbejdsformer: Der er særlig fokus på de kommunikative færdigheder. Eleverne arbejder i grupper omkring et givet emne. Der arbejdes også med opnåelse af tekniske færdigheder. Eleverne skal opnå kendskab til, og have mulighed for at arbejde med forskellige digitale fotografiske teknikker og få forståelse af deres betydning i et samfundsmæssigt og historisk perspektiv.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Fysisk grundtræning

Formål: Vi skal i faget skabe fundamentet for, at kroppen er sund og stærk nok til at præstere optimalt og holde sig skadesfri. Der er derfor fokus på at styrke:

- de store muskelgrupper
- hele Core delen
- muskulaturen omkring de særligt udsatte led
- elevernes kondition
- elevernes glæde ved at opbygge og vedligeholde en sund og stærk krop

Aktivitetsbeskrivelse: Året er opdelt i træningsperioder og dertil hørende trænings fokuspunkter:
August – oktober: Basistræning med stor fokus på kondition, det neuromuskulære system, teknik og teori ift. at eleverne bliver i stand til, at lave individuelle træningsprogrammer. November – december: Grundtræning med særlig fokus på at styrke elevens særlige fokuspunkter på baggrund af IFB. Blanding af konditionstræning og styrketræning.
Januar – februar: Specifik træning med fokus på at gøre kroppen optimalt fit til opvisningerne i marts og april.
Marts – juni: Vedligeholdelses træning med særlig fokus på potentielle skadesudfordringer.

Arbejdsformer: I styrketræning er undervisning oftest lærerstyret. Målet er at eleverne bliver i stand til selv at sammensætte relevante træningsprogrammer. Det er fokus på, at der er høj intensitet, høj stemning og fuld hammer på. Derfor er underviserne oftest aktivt med til træningen og forsøger hele tiden at udfordre og udvikle eleverne. Både som støtte og som vejleder.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Guitar (Akustisk)

Formål: At lære de mest almindelige akkorder på guitaren. Vi laver en sangmappe, som stille og roligt bliver bygget op, så man på den måde har mulighed for at spille til lidt fællessang, eller bare kunne hygge sig med det for sig selv.

Indhold: Sangvalget varierer mellem sange valgt af læreren og sange valgt af eleverne.

Arbejdsformer: Vi sidder sammen rundt om et bord, så vi kan se hinanden. Inden vi begynder at spille, starter vi med at stemme guitarerne, og vi bruger elektroniske tunere til det. Der uddeles et stykke papir med hver sang, hvor tekst og akkorder er sat på. Derudover har man mulighed for at tegne fingersætningerne ind ved hjælp at et stempel som er stillet til rådighed

Timetal pr. uge: 90 min./uge

Fag: Kreativ

Formål: At arbejde med fælles og individuelle projekter, hvor den kreative proces er i centrum. Eleverne får mulighed for fordybelse og vejledning på egne selvstændige større projekter.

Indhold: Eleven præsenteres for forskellige teknikker inden for akryl og akvarel maling. Decoupage samt porcelænsmaling introduceres for alle elever. Eleverne vælger selv flere store projekter, som de får tid til at fordybe sig i og færdiggøre. Dette kan være lige fra at hækle til at bygge møbler af paller. Pinterest er en fælles ide site, som bruges løbende igennem hele året.

Arbejdsformer:

Timetal: 90 min./uge

Fag: Mad Med Mere

Formål: At oplyse eleverne om sund livsstil og økonomisk bevidsthed. Disse kundskaber omhandler elementær madlavning, bagning, kostsammensætning, rengøring. Eleverne undervises i bl.a. indkøb og budget.

Indhold: Eleverne kan lære de basale teknikker indenfor madlavning og bagning. Desuden skal de bibringes forståelse for rigtig sammensat kost samt lære om køkkenhygiejne. Desuden skal eleverne forholde sig til fornuftigt indkøb og budgetlægning.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Sammenspil (begynder)
Formål: At give eleverne mulighed for at spille i band samt opleve, når musikken rigtig "spiller".

Indhold: Repertoiret er typisk pop, funk og rockmusik og som oftest coversange. Der opbygges et musikalsk program, som kan bruges som indslag ved diverse lejligheder på skolen.
Det er som udgangspunkt Band Fokusfag som skal kunne optræde.
Men hvis det er muligt er det sjovt hvis Band Valgfag også kan nå dertil at de kan optræde, men det er ikke en målsætning for dette fag.
Efterhånden som begge bands bliver sammenspillet, får eleverne mulighed for at byde ind med forslag til numre, der skal spilles.

Arbejdsformer: Når vi starter op på en ny sang, øver hver enkelt elev lidt for sig selv i musiklokalet, typisk med hovedtelefoner, så man kan fordybe sig "alene". Musiklæreren hjælper hver elev. Derefter bliver instrumenterne sat sammen og vi får sat det op så instrumenterne/eleverne bliver til at spillende band. Skolen har et velfungerende musiklokale, hvor der er mange gode instrumenter. Der er endvidere mulighed for at lave indspilninger. Blæseinstrumenter skal selv medbringes.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Spring basis
Formål: At give nybegyndere mulighed for at prøve kræfter med springgymnastikken.

Indhold: Opvarmning med fokus på fysisk og mental klargøring til indlæring af nye gymnastiske færdigheder. Der vil blive lagt vægt på tilegnelse af grundlæggende gymnastiske færdigheder som senere sættes sammen til færdige spring.

Arbejdsformer: Vi vil styrke elevernes grundlæggende gymnastiske færdigheder gennem holdtræning. Derudover vil vi udfordre eleverne med udgangspunkt i deres individuelle niveau ved niveauopdelt gruppetræning samt individuel træning.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Spring gym øvet
Formål: At dygtiggøre eleverne i egne springfærdigheder. Give dem basisviden om biomekanik og hvilke fysiske forudsætninger der er optimale i forhold til springindlæring. Give evner og lyst til at deltage med et eller flere spring i den fælles opvisning.

Aktivitetsbeskrivelse Eleverne deltager i opvarmning og klargøring til hoveddelen. Hoveddelen vil være springindlæring af forskellige spring på bane og i trampet. Der vil i undervisningen blive arbejdet på at sætte mål og delmål i forskellige springgenrer. Viden om generel springteori og biomekanik vil være bærende i undervisningen.

Arbejdsformer: Der er særlig fokus på elevflokkens forskellige niveauer. Der laves arbejdsstationer for at tilgodese alle, og det er via vejledning, video og praktisk erfaring at eleverne udvikler springfærdigheder.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Spring Undervisning

Formål: At give springnørderne mulighed for at få et stærkt kendskab til det teoretiske aspekt indenfor springgymnastikken. Derudover vil man tilegne sig redskaber, så man kan bruge sin teoretiske viden til at arbejde konstruktivt med sin fortsatte gymnastiske udvikling.

Aktivitetsbeskrivelse: Faget tager udgangspunkt i en teoretisk tilgang til springgymnastikken. Enkelte springelementer bliver opdelt og analyseret med udgangspunkt i videomateriale, og med udgangspunkt i dette vurderes fokuspunkter i forskellige springkombinationer. Denne viden bruges efterfølgende i centeret, når gymnasternes egne springelementer skal studeres.

Timetal: 90 min./uge

Fag: Tosset med sport

Formål: At få kendskab til og samtidig blive udfordret i alsidige sportsdiscipliner. Eleverne vil lære at forstå spillenes regler og arbejde/diskutere teknik og taktik i forhold til de enkelte spil. Der vil både være fokus på sport som individuel udøver og holdsport.

Aktivitetsbeskrivelse: Først opvarmning, der bl.a. består af lege, konkurrencer, tekniske/taktiske øvelser, småspil med/uden makker, småspil med/uden modstand, før-færdigt spil. Efterfølgende spiller vi kampe i turneringsform eller ud fra anden organisering. Til sidst afrunding af timens gang. Eleverne vil have medindflydelse på, hvilke sportsdiscipliner vi arbejder med i undervisningen.

Timetal pr. uge: 90 min./uge

Fag: Triatlon
Formål: At træne eleverne i de 3 discipliner svømning, cykling og løb, således at de er forberedte og i stand til at deltage i Efterskolernes DM til foråret.

Aktivitetsbeskrivelse: Træningen i svømning er med fokus på primært teknik ift til crawl. Cykling og løb er på fokus på kondition og kredsløbstræning. Det er et hårdt fysisk krævende fag, men der er plads til alle niveauer. Fælles for alle er ønsket om fed og hård træning og et ønske om at kunne kalde sig en sej triatlet.

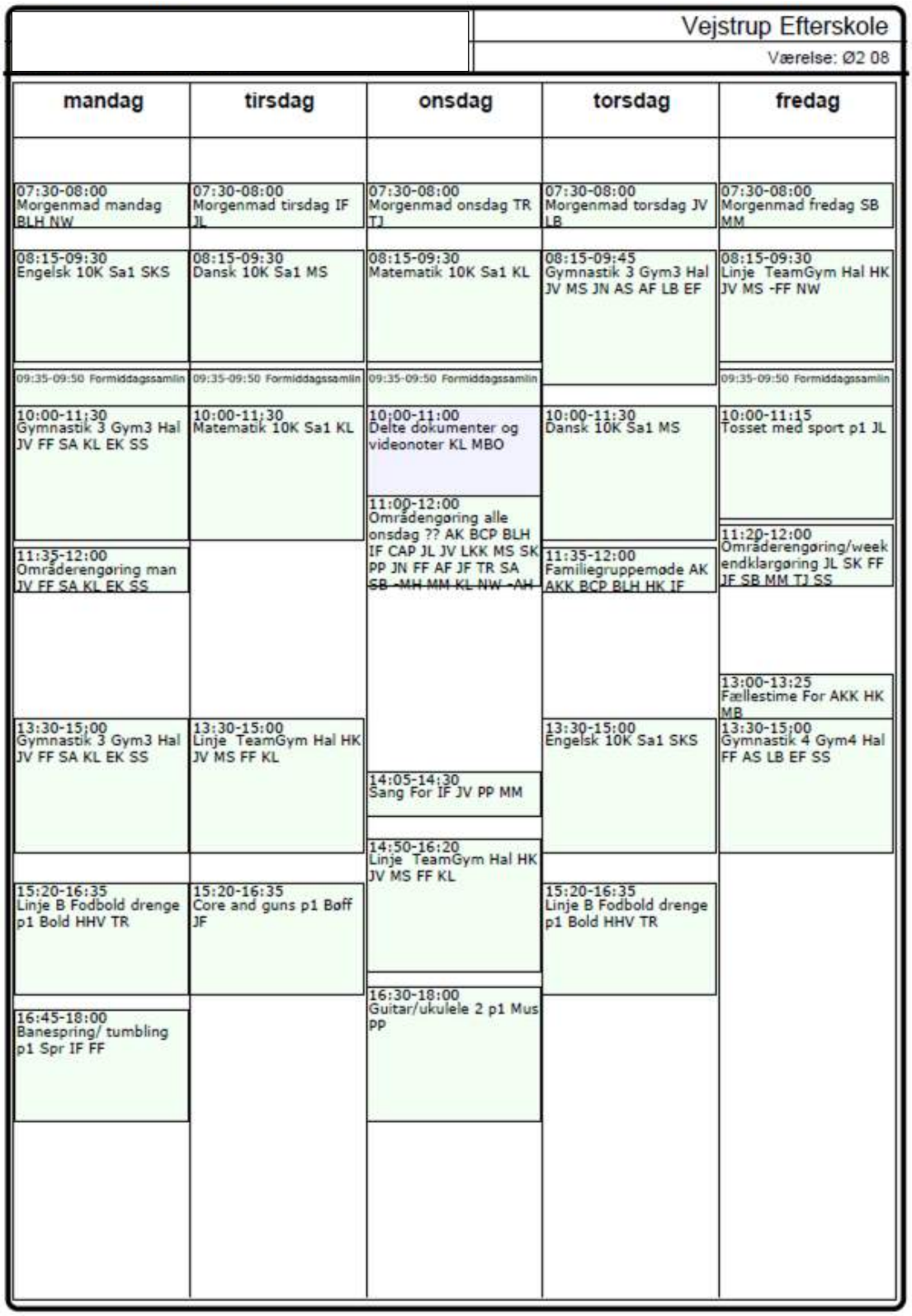
Timetal: 90 min./uge

Fag: Træneruddannelse
Formål: At give didaktiske værktøjer og gymnastiske redskaber, så eleven efterfølgende kan påtage sig en trænerrolle i lokalforeningen.

Aktivitetsbeskrivelse: Faget tager udgangspunkt i en teoretisk og praktisk indgangsvinkel. På holdet bliver eleverne introduceret til didaktiske værktøjer samt gymnastiske grundprincipper, der danner fundament for en undervisningstime. Efterfølgende skal eleverne tilegne sig kompetencerne ved at øve sig med hinanden.

Timetal: 90 min./uge

Eksempel på Elevskema



Vejstrup Efterskole

Værelse: Ø2 08

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
07:30-08:00 Morgenmad mandag BLH NW	07:30-08:00 Morgenmad tirsdag IF JL	07:30-08:00 Morgenmad onsdag TR TJ	07:30-08:00 Morgenmad torsdag JV LB	07:30-08:00 Morgenmad fredag SB MM
08:15-09:30 Engelsk 10K Sa1 SKS	08:15-09:30 Dansk 10K Sa1 MS	08:15-09:30 Matematik 10K Sa1 KL	08:15-09:45 Gymnastik 3 Gym3 Hal JV MS JN AS AF LB EF	08:15-09:30 Linje TeamGym Hal HK JV MS -FF NW
09:35-09:50 Formiddagssamlin	09:35-09:50 Formiddagssamlin	09:35-09:50 Formiddagssamlin		09:35-09:50 Formiddagssamlin
10:00-11:30 Gymnastik 3 Gym3 Hal JV FF SA KL EK SS	10:00-11:30 Matematik 10K Sa1 KL	10:00-11:00 Delte dokumenter og videonoter KL MBO	10:00-11:30 Dansk 10K Sa1 MS	10:00-11:15 Tosset med sport p1 JL
11:35-12:00 Områderengøring man JV FF SA KL EK SS		11:00-12:00 Områdengøring alle onsdag ?? AK BCP BLH IF CAP JL JV LKK MS SK PP JN FF AF JF TR SA ~~SB -MH MM KL NW -AH~~	11:35-12:00 Familiegruppemøde AK AKK BCP BLH HK IF	11:20-12:00 Områderengøring/week endklargøring JL SK FF JF SB MM TJ SS
13:30-15:00 Gymnastik 3 Gym3 Hal JV FF SA KL EK SS	13:30-15:00 Linje TeamGym Hal HK JV MS FF KL	14:05-14:30 Sang For IF JV PP MM	13:30-15:00 Engelsk 10K Sa1 SKS	13:00-13:25 Fællestime For AKK HK MB 13:30-15:00 Gymnastik 4 Gym4 Hal FF AS LB EF SS
15:20-16:35 Linje B Fodbold drenge p1 Bold HHV TR	15:20-16:35 Core and guns p1 Bøff JF	14:50-16:20 Linje TeamGym Hal HK JV MS FF KL	15:20-16:35 Linje B Fodbold drenge p1 Bold HHV TR	
16:45-18:00 Banespring/ tumbling p1 Spr IF FF		16:30-18:00 Guitar/ukulele 2 p1 Mus pp		

Eksempel på lærerskema

