



Vejstrup Efterskole

INDHOLDSPLAN 19/20



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
Skolens pædagogiske linje.....	5
Formål:.....	5
Værdigrundlag.....	5
Mål.....	5
Vejstrups aktive læringsfællesskab.....	5
Medindflydelse og medansvar.....	6
Dannelsesperspektivet:.....	7
Læringsperspektivet:.....	7
Bevægelsesperspektivet:.....	8
Samværsregler og forventninger.....	9
Kostpolitik.....	10
Madplan.....	11
Kunstpolic.....	11
Rygepolitik.....	11
Elevgruppe og inklusionstilbud.....	11
Inklusionstilbud på Vejstrup Efterskole omfatter:.....	12
Støtte til sårbare unge indbefatter:.....	12
Teamsamarbejde.....	12
Vigtige tidspunkter.....	14
Skoleårets tilrettelæggelse.....	15
Ugentligt tilsyn:.....	15
Weekendtilsyn:.....	15
Rengøring:.....	16
Vedligeholdelse af bygninger og inventar:.....	16
Køkkenarbejde:.....	16
Undervisning:.....	16
9. klasse:.....	17
10. klasse:.....	17
Fællessamling:.....	18
Ekskursioner/lejrskoler:.....	18
Årsplan for Vejstrup Efterskole:.....	18
Anderledes dage og uger.....	19
Anderledes dage 2019.....	19
Samtaler med kontaktlærer/uddannelsesplan:.....	19
Introdage.....	19
Individuelt fysisk barometer.....	19
Linjedag.....	19
Klasseboost.....	19
Forældre/søskendedag.....	20
Åbent hus/Efterskolernes Dag.....	20
Samtaler i klasseteams.....	20
Temadage med gymnastik.....	20
Flytte værelse dage.....	20
Gymnastikaften i Odense Idrætshal.....	20
Kulturrejse.....	21
Forældresamtaler.....	21



Brobygning for 10. kl.....	21
Obligatorisk selvvalgt opgave.....	21
Projekt opgave for 9. klasse.....	21
Juleafslutningsdag.....	22
Anderledes dage 2020.....	22
Åbent hus/Efterskolernes Aften.....	22
Lejrscoleuge.....	22
Vejstrup DanceEvent og Vejstrup GymEvent.....	22
Fastelavn.....	22
Ny Elevdag for årgang 2020/2021.....	22
Gallafest.....	23
Bedsteforældredag.....	23
Generalprøve på Fyns Gymnastik Bombardement.....	23
Fyns Gymnastik Bombardement.....	23
Alternativ dag.....	23
Skriftlig prøveperiode.....	23
Efterskole DM i TeamGym.....	23
Ny elevdag for årgang 2021/2022.....	24
Efterskole DM i dans.....	24
Idrætsdag for Sydfyns 3. klasser.....	24
Mundtlig prøveperiode.....	24
Elevmøde.....	24
Fælles rengøring.....	24
Outrodage.....	25
Sidste dag og afslutning for elever og pårørende.....	25
Fællesfag.....	26
Fag: Gymnastik, piger og drenge.....	26
Fag: Horisont.....	26
Fag: Fællessang.....	26
Boglige fag.....	27
Fag: Dansk.....	27
Fag: Engelsk.....	28
Fag: Fransk.....	28
Fag: Fysik/Kemi (10. klasse).....	29
Fag: Historie/samfundsfag 9. klasse.....	30
Fag: Idræt i 9. klasse.....	30
Fag: Kristendomskundskab.....	30
Fag: Matematik.....	31
Fag: Naturfag.....	32
Fag: Tysk.....	33
Linjer.....	33
Fag: Dans.....	33
Fag: Fitness.....	34
Fag: Parkour.....	34
Fag: Powertumbling.....	35
Fag: Rytmask gymnastik.....	35
Fag: Spring.....	36
Fag: TeamGym.....	36
Fokusfag.....	37



Fag: Adventure	37
Fag: Dans/rytme	37
Fag: Design og Håndværk.....	38
Fag: Fodbold, drenge.....	38
Fag: Internationalt	38
Fag: Musik/band (øvet)	39
Fag: Parkour	40
Fag: Springgymnastik	40
Fag: Styrketræning.....	41
Valgfag	42
Fag: Alternativ bevægelse	42
Fag: Basket/Volley	42
Fag: Bikes.....	42
Fag: Blokadefag	43
Fag: Bouldering.....	43
Fag: Dans.....	44
Fag: Ekstra bogligt.....	44
Fag: Engelsk med selvtillid	44
Fag: Fodbold, piger	45
Fag: Foto og video.....	45
Fag: Fysik/kemi – vedligehold	45
Fag: Fysisk grundtræning	46
Fag: Guitar (Akustisk).....	47
Fag: Kreativ.....	47
Fag: Mad Med Mere.....	47
Fag: Sammenspil (begynder).....	48
Fag: Spansk (begyndere).....	48
Fag: Spring basis	49
Fag: Spring gym øvet.....	49
Fag: Spring Undervisning.....	49
Fag: Tosset med sport.....	50
Fag: Triathlon	50
Fag: Træneruddannelse	50
Fag: Tysk - vedligehold.....	51
Eksempel på elevskema i 9. klasse.....	52
Eksempel på Elevskema i 10. klasse.....	53
Eksempel på lærerskema:.....	54
Uddannelsesstatistik	55
Evalueringer	55
Selvevaluering:	55
Karakterer	57
Selvevaluering/Undervisningsvurdering.....	57



Skolens pædagogiske linje

Formål:

- 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.

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 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, selvstændige, 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.

I vores hverdag lægger vi vægt på, 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 med¹.

Medindflydelse og medansvar

Vi ønsker en skole med reel medindflydelse og elevdemokrati, hvorved eleverne forpligtes på at tage medansvar. Der sker blandt andet ved kontakthold, via elevråd og i den daglige omgang mellem medarbejdere og elever, hvor der vil være mulighed for medindflydelse ved 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 den enkelte mulighed for at få et nært forhold til både kammerater 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.

Det kalder vi på Vejstrup at være aktiv deltager i et professionelt læringsfællesskab². Det er altså både en kollektiv og en individuel proces, hvor den enkelte elevs viden, meninger og holdninger indgår i med fællesskabets med fokus på, at eleven lærer at udnytte sit potentiale bedst muligt³, herunder:

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

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.

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.

Kravene og forventningerne til nutidens unge er væsentligt forskellige fra de krav, der var til ungdommen tidligere. Ved beskrivelser af vores samtid anvendes ofte ord som globalisering, foranderlighed og modernitet. Dette indebærer, at eleverne stilles over for udfordringer som øget individualisering, øget selvcentrering og øget aftraditionalisering. Det stiller nye krav til nutidens unge. De kan ikke længere basere sig på traditioner og normer men skal selv skabe deres identitet og selvforståelse.

I en global verden i moderniteten er det typisk danske ikke så dansk mere. 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.

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 agere 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:

Faglighed og kreativitet og at nå uddannelsesmæssige mål.

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.

Bevægelsesperspektivet:

At leve et aktivt og sundt liv og at udvikle den danske gymnastiktradition

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 også 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 sundhed⁴.

I relationen mellem dannelsesperspektivet, læringsperspektivet og bevægelsesperspektivet ønsker vi at udvikle helstøbte og handlekompetente 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.

Det kalder vi "væredygtighed".

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

Målet med efterskoleopholdet på Vejstrup er at udvikle eleverne dannelsesmæssigt, uddannelsesmæssigt og bevægelsesmæssigt.

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 skal lære 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.

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.
- 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.
- For at sikre en ordentlig og sikker omgang med medicin, opbevares den som udgangspunkt ikke på værelserne (undtagelser er astma-, allergimedisin og lignende, hvor der laves aftale mellem forældre/elev og skolen).



Kostpolitik

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.

Vi serverer 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.

Kunstpolitik

Det æstetiske læringsmiljø er vigtigt for elever og medarbejders trivsel og læring. Det er væsentligt at præsentere kunstens forskellige udtryk for såvel elever som personale. Vores skole er derfor udsmykket med forskellig kunst, ligesom vi løbende har udstillinger.

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 årselever. Eleverne optages i den rækkefølge, de tilmelder sig. Skolen anbefaler en rundvisning og en samtale med elev og forældre inden optagelse.

Elevfordelingen følgende:

- Fra Jylland 31 elever
- Fra Sjælland 113 elever
- Fra Bornholm 7 elever
- Fra Fyn 96 elever
- Fra Sverige 2 elever
- Fra Færøerne 1 elev

- Fra Singapore 1 elev
- 2 af skolens elever er her på 2. år.

Inklusionstilbud på Vejstrup Efterskole omfatter:

- Støtte til IT og til IT-rygsæk.
- Støtte til lektiehjælp.
- Støtte til oprettelse af lektiecafé.
- Oprettelse af ekstra små valghold i dansk, matematik og engelsk.
- Støtte til handleplan for den enkelte i forbindelse med uddannelsesvalg.
- Mulighed for individuel tilrettelagt undervisning.

Støtte til sårbare unge indbefatter:

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

Teamsamarbejde

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

Kontaktlærerens opgave:

- Samarbejder i k-holdsteams med ansatte, som har den tætte kontakt til eleven.
- Har den primære kontakt til hjemmet.
- Afvikler forældresamtaler.
- Gennemfører 3 vejledningssamtaler i løbet af skoleåret med hvert sit fokus.
- Deltager i kontaktholdsmøder/gangmøder hver tirsdag og onsdag (den gode samtale, hygge, trivsel, løser eventuelle problemer, laver aktivitet etc.).
- Hjælper i forbindelse med uddannelsesplan og tilmelding til ungdomsuddannelse i samarbejde med uddannelsesvejlederne.
- Har tilsyn med elevernes værelser.
- Indgår i kontaktgruppeteam, der er tilknyttet den gang, hvor kontaktgruppen bor.
- Skriver udtalelser til OSO (10. kl.)



- Skriver afsluttende udtalelse.

Ganglærerens opgave:

- Har tilsyn med elevernes værelser.
- Er opmærksom på trivslen på gangen.
- Ansvarlig ved værelsesflytning.

Klasseteamets opgave: (Dansk-, matematik- og engelsklæreren i klassen):

- Har det overordnede overblik over klasseteamets elever, så eleverne fungerer sammen i de respektive klasser.
- Har den tætte kontakt til den enkelte elev, sætter sammen med eleven mål for dennes læring og tager medansvar for, at målene nås.
- Fører positive og udviklende samtaler med alle elever.
- Videreudvikler sammen undervisningens arbejdsformer og indhold, så målene nås.
- Har fokus på såvel gode og dygtige elever som elever med boglige, sociale og adfærdsmæssige udfordringer.
- Briefe kontaktlæreren ved behov.
- Beskriver elevens tilgang til undervisningen.

Fagteamets opgave:

- Kvalificerer og udvikler arbejdet i og med faget.
- 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.

Linjeteamets opgave:

- Medvirker til at videreudvikle linjens aktiviteter med udgangspunkt i nyeste viden om linjens aktiviteter.
- Tilrettelægger linjens aktiviteter og sætter mål for disse sammen med den enkelte elev.
- Udarbejder sammen med sundhedsteamet den fysiske screening med henblik på at styrke elevernes fysiske udvikling og sundhed samt at forebygge skader.
- Understøtter elevernes fysiske træning.



Opgaver i løbet af skoleåret:

For at sikre medarbejderinddragelse og medansvarlighed, organiseres opgaveløsningen i en række udvalg, som varetager konkrete drifts- og udviklingsopgaver.

Vigtige tidspunkter

Morgenvagterne møder kl. 07:20

Elever, der er syge, møder i spisesalen kl. 07:20 – 07:40.

Morgenmad kl. 07:20-07:50

Eleverne går i spisesalen, hvor morgenmaden er obligatorisk.

Eleverne sørger for, at de har ryddelige værelser.

Formiddagssamling kl. 09:35-09:50

Formiddagssamling er obligatorisk. Medarbejdere præsenterer et interesseområde, som kan suppleres med sang(e) og Fadervor

I mens formiddagssamlingen er i gang går ansatte rundt på værelserne og ser om de er ryddelige.

Formiddagsforfriskning kl. 09:50-10:05

Der er forfriskning til eleverne hver dag.

Undervisning:

Timerne starter kl. 08:00 og al undervisning er obligatorisk.

Skolen må forlades i fritiden før kl. 18:00.

Obligatorisk middagsmad kl. 12:30

Efter middagsmad er der meddelelser og elevbank. Elevbanken er åbent mandag-fredag mellem kl. 12:45 og 13:15.

Eftermiddagsforfriskning kl. 14:30-16:00

Forfriskningen bliver sat ind på ta' selv bordet i spisesalen. Forfriskningen nydes i spisesalen.

Obligatorisk aftensmad kl. 17:45-18:30

Der er ta' selv bord. Kl. 18:20, hvor alle elever skal være til stede, gives der korte beskeder om aftenens forløb. Aftenens program kan ses på tavlen udenfor spisesalen.



Stillette/lektiecafé kl. 18:30-19:30

Den faglige fordybelse foregår på eget værelse. Musik må kun høres med hovedtelefoner. Der er lektiecafé med mulighed for gruppearbejde og lektiehjælp i spisesalen.

Lærerne vil gå rundt på værelserne og se om de har fået ryddet op.

På egen gang kl. 22:00

Kl. 22:30

I egen seng. Aftenvagterne siger godnat.

Egen gang/værelse/seng kl. 22:00-07:15

Der er ikke åben gang i stilletimen og under rengøring

Skoleårets tilrettelæggelse

Ugentligt tilsyn:

Fuldtids- og deltidslærere indgår i kostskolearbejdet med fastlagte tider for tilsyn. To lærere deltager i morgenvækning –morgenmad, morgensang og tilsyn hos syge elever. En lærer deltager i middagsspising og tilsyn hos syge elever. Tre lærere deltager hver aften fra kl. 18.00-23.00. En lærer deltager hver aften fra kl. 18.00-24.00. En lærer deltager i undervisning fra kl. 19.30-21.00. Aftenens program indeholder forskellige aktiviteter såsom idrætslige aktiviteter, åbne værksteder, sangaftener, lektiecafé, rengøring og enkelte aftener aftensamling.

Ved behov kan der ringes til skolens telefon, der omstiller til den pågældende nattevagt.

Info om vagttelefonnummeret hænger på alle afdelinger

Weekendtilsyn:

Varetages af ca. 4 lærere pr. weekend, hvilket betyder, at en fuldtids- eller deltidslærer har tilsyn cirka hver 7. uge. Tilsyn i almindelige weekends kunne være som følgende:

Fredag kl. 14.30-24.00.

Lørdag kl. 09.00-24.00.

Søndag kl. 09.00-23.00.

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.

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 6 ansatte i køkkenet, som alle er uddannede inden for køkkenfaget.

Eleverne deltager i køkkenarbejdet i kontakthold på flg. måde: Køkkenvagten starter mandag morgen og slutter fredag middag. Hele k-holdet 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 k-holds mødet ugen forinden og navnene tastes i SkolePlan senest torsdag. I weekenderne hjælper en gruppe elever køkkenet med madlavning, oprydning og opvask.

Undervisning:

På skolen benyttes et ugeskema. Eleverne får fri til hjemrejse fredag kl. 15.05, med mindre der er obligatoriske aktiviteter i weekenden.



Eleverne skal være tilbage på skolen søndag aften mellem kl. 19.00 og 22.00.

På SkolePlan er der adgang til elev- samt lærerskemaer, der også viser undervisningslokalers aktivitet dagen igennem. Findes under menupunkterne elevskema og lærerskema.

Ofte findes der ikke to nøjagtig ens skemaer blandt skolens elever, idet skemaet lægges ud fra elevens personlige valg. Nogle elevers skema ændres, når en ny valgperiode begynder.

Skolen tilstræber et elevskema på mindst 38 timer a 45 min. Der undervises i lektionslængder a 90 min.

9. klasse:

Vi tilbyder Folkeskolens afgangsprøve i 9. klasse. Den obligatoriske projektopgave indgår i arbejdet i 9. klasse (FP9). Arbejdet med den individuelle uddannelsesplan fortsættes.

Obligatoriske fag/timer 9. klasse: Dansk, Engelsk, Matematik, Biologi/Geografi/Fysik-Kemi/Naturfag, Samfundsfag/Historie, Kristendomskundskab, Idræt, Horisont Gymnastik, Fællestimer, Kontaktholdstimer, Sang.

Prøveforberedende valgfag 9. klasse: Tysk eller Fransk skal vælges.

10. klasse:

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). Arbejdet med den individuelle uddannelsesplan fortsættes.

Obligatoriske fag/timer 10. klasse: Dansk, Engelsk, Matematik, Horisont, Gymnastik, Fællestimer, Kontaktholdstimer, Sang.

Prøveforberedende valgfag: Fysik/kemi, tysk eller fransk.

Linjer for 9. og 10. klasse: Dans, Parkour, TeamGym, Spring, Rytmask gymnastik, Fitness,

Fokusfag for 9. og 10. klasse: Adventure, Band, Fodbold, International, Kreativt design, Parkour, Rytmask gymnastik/dans, Spring/tumbling, Styrketræning.

Valgfag for 9. og 10. klasse: 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.

Lejrskole:

Der gennemføres en fælles lejrskoletur til Østrig samt en tur til en europæisk destination. Prisen for deltagelse er medregnet i skolepengebetalingen.

Fællessamling:

Hver formiddag hele året mødes elever og morgentilsynslærerne til morgensamling. Indholdet er af forskelligt indhold; det kunne f.eks. indeholde to sange efterfulgt af Fadervor. Dette som synligt eks. på vores grundtvigske formål. Det kunne være en fortælling om et relevant emne. I forlængelse af denne samling gives meddelelser om dagens program.

Ekskursioner/lejrskoler:

Alle elever deltager i en todages klasseboost. Klasseteamet har ansvaret for tilrettelæggelse og gennemførelse.

Alle elever deltager i en kulturrejse til en europæisk by. Eleverne vælger selv inden skolestart, hvilken tur de gerne vil deltage på.

Alle elever deltager i skilejrskole til Østrig. Skilejrskoleudvalget har ansvaret for tilrettelæggelse og gennemførelse

Herudover arrangeres gymnastikturer til Sjælland/Jylland i weekender i marts og april.

Årsplan for Vejstrup Efterskole:

1. Kurset varer 42 uger og strækker sig fra august 2019 til juni 2020.
2. Kurset begynder søndag d. 11. august med ankomst mellem kl. 14.00 og 15.00.
3. Der er efterårsferie i uge 42. Eleverne må rejse hjem fredag den 12. oktober efter undervisningen kl. 14.30. Eleverne skal være på skolen igen senest søndag den 21. oktober mellem kl. 19.00 og 22.00.
4. Juleferie: Eleverne må rejse onsdag den 21. december efter undervisningen kl. 14.30. De skal være på skolen igen senest søndag den 6. januar 2019 mellem kl. 19.00 og 22.00.
5. Vinterferie: Eleverne må rejse fredag den 8. februar 2019 kl. 14.30. De kommer tilbage til skolen søndag den 18. februar mellem kl. 19.00 og 22.00.



6. Påsken: Undervisningen slutter onsdag den 17. marts kl. 14.30. Skolen er åben for elever, der ikke vil hjem i påsken. Eleverne skal være på skolen igen i løbet af 2. påskedag den 22. april mellem kl. 19.00 og kl. 22.00.
7. Skolen slutter fredag den 28. juni 2019.

Anderledes dage og uger

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

Anderledes dage 2019

Samtaler med kontaktlærer/uddannelsesplan:

Formål: At give kontaktlæreren 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 3 samtaler foregår individuelt mellem eleven og dennes kontaktlærer. 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 kontaktlæreren, og den foregår i forbindelse med en dansktime.

22. august: Forventningssamtale med k-lærer.

6. november: Opfølgings- og uddannelsessamtale med k-lærer.

Dec./jan./feb.: Gruppe/individuel samtale om uddannelsesplan og tilmeldingsskema.

26. maj: Evalueringssamtale med k-lærer.

Introdage

uge 33:

Formål: At eleverne lærer hinanden at kende og give eleverne kendskab til Vejstrup Efterskoles formål og værdigrundlag.

Der arbejdes i forskellige grupperinger: kontaktgrupper, ganggrupper samt klasser og teams.

Individuelt fysisk barometer

mandag den 26. august, mandag den 13. januar, 3. gang lægges i mundtlig prøveperiode.

Linjedag

fredag d. 30. august:

Formål: At skabe sammenhold på linjen ifm. fælles aktivitet.

Indhold: Fællesskabende aktiviteter og info omkring gang på linjen.

Klasseboost

uge 37: torsdag og fredag d. 12. og 13. 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.

Forældre/søskendedag

lørdag den 28. 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 kommer samtidig, men så de kommer i tre hold. Dagen arrangeres i høj grad af de enkelte k-grupper.

Åbent hus/Efterskolernes Dag

søndag den 29. 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

onsdag d. 30. oktober

Formål: En afklarende samtale omkring elevens oplevelse af undervisningen og egen rolle.

Indhold: Samtale med tre faglærere omkring trivsel og fagligt standpunkt.

Temadage med gymnastik

torsdag d. 7. og fredag d. 8. november, torsdag d. 28. november, torsdag d. 30. januar, fredag d. 31. januar samt lørdag d. 18. 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.

Flytte værelse dage

tirsdag den 12. november og onsdag den 18. 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.

Gymnastikaften i Odense Idrætshal

lørdag den 16. november:

Formål: At giv eleverne en første fælles gymnastikoplevelse og stifte bekendtskab med dansk gymnastikkultur.

En opvisning af elevholdet sammen med Lilleholdet (skolens gl. elevhold). Derudover er elitehold samt dansehold fra Gymnastikhøjskolen i Ollerup inviteret. Ca. 200 drenge og piger fra gymnastikforeninger inviteres til at åbne showet efter at have trænet lørdag eftermiddag på skolen.

Kulturrejse

uge 47:

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 29. november og søndag den 1. 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 kontaktlæreren, eleven og elevens forældre.

Brobygning for 10. kl.

uge 50:

Formål: At kvalificere elevernes valg af ungdomsuddannelse.

Eleverne deltager i brobygningsaktiviteter af en uges varighed jævnfør bekendtgørelsen.

Brobygning indeholder 3 dage på Svendborg Erhvervsskole med HHX, HTX eller en Erhvervs faglig grunduddannelse samt 2 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 (4/12, 6/12), uge 50 (9.-13/12) og uge 51 (16/12):

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.

Projekt opgave for 9. klasse

uge 49 (4/12), uge 50 (9.-13/12) og 51 (16/12):

Formål: Den obligatoriske projektopgave for 9. kl. jvf. lovbekendtgørelsen.
Der arbejdes dagligt mellem 8.00 – 16.00 i en vekslen mellem undervisning og vejledning.

Juleafslutningsdag

torsdag d. 19. december:

Formål: At blive bekendt med danske traditioner og normer.
Forberedelse af aftenens forældrearrangement, der indeholder sang, musik og Lucia
I løbet af dagen julegudstjeneste i Vejstrup Valgmenighedskirke samt julefrokost med alle ansatte.

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.

Hjemrejse kl. 15.05.

Anderledes dage 2020

Åbent hus/Efterskolernes Aften

onsdag den 8. 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.

Lejrskoleuge

lørdag den 18. januar – fredag den 24. 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 21. og lørdag den 22. februar:

Formål: At styrke elevernes kendskab til dansk gymnastik- og dansekultur.

Fredag den 21. februar kl. 19.30-22.00. En danseevent for skolens elever samt andre inviterede hold.

Lørdag den 22. februar kl. 13.00 – 18.00. En gymnastik event for inviterede gymnastik hold samt skolens elever.

Fastelavn

torsdag den 27. 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 2020/2021

lørdag den 4. april:

Formål: At give elever og forældre i skoleåret 2020/2021 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 7. 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 8. 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 16. april:

Formål: At forberede eleverne til FGB og være en del af et stort gymnastikarrangement.

De tre arrangerende skoler, Ringe, Bernstorffsminde og Vejstrup mødes til gennemgang af FGB med opvisning, sang m.v.

Fyns Gymnastik Bombardement

søndag den 19. 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 20. april:

En alternativ dag hvor eleverne får en god oplevelse.

Skriftlig prøveperiode

mandag d. 4. maj til torsdag d. 6. maj:

Folkeskolens skriftlige prøver afvikles, og undervisning er koordineret i forhold til prøveafvikling.

Efterskole DM i TeamGym

fredag den 15. maj:

Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation

Eleverne deltager i efterskole DM i TeamGym. Vi deltager med ca. 4 hold a ca. 10 elever.

Ny elevdag for årgang 2021/2022

Lørdag den 17. maj:

Formål: At give elever og forældre i skoleåret 2021/2022 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.

Efterskole DM i dans

Formål: At opleve en konkurrence og få personlige erfaringer med at stå i en konkurrencesituation

Vi deltager med 1-2 hold. (Dato endnu ukendt)

Idrætsdag for Sydfyns 3. klasser

onsdag den 20. 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 2. juni til tirsdag den 23. juni:

Folkeskolens prøver afvikles. Uger med prøveforberedelse med lærervejledning, prøveafvikling, undervisning i gymnastik, valgfag og øvrige aktiviteter. 1 ½ times undervisning før og efter middag.

Elevmøde

lørdag den 5. 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 24. 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.

International Gymnastik Festival

Onsdag den 24. juni og torsdag den 25. juni:

Gymnastikhøjskolen i Ollerup afholder i anledning af skolens 150-års jubilæum et stort gymnastikstævne, hvor efterskolerne inviteres til at deltage med bl.a. opvisning.

Outrodage

torsdag den 25. til fredag den 26. 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. 26. 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.



Fællesfag

Fag: Gymnastik, piger og drenge

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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: 4,5 time pr. uge fordelt over 3 gange

Antal elever pr. hold: Ca 90 drenge og 160 piger

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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: 246

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 samt daglige morgensang stifter eleverne bekendtskab med mange forskellige sange, og oplever glæden og fællesskabet ved at synge sammen.

Timetal pr. uge: 30 min pr uge.

Antal elever pr. hold: 246

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Ikke prøveforberedende

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk



Boglige fag

Fag: Dansk

Formål: 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 indlevelsessevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse.

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

Aktivitsbeskrivelse: I faget tages udgangspunkt i elevernes allerede opnåede kompetencer, færdigheder og viden fra tidligere undervisning. I dansk arbejdes med fire kompetenceområder: læsning, fremstilling, fortolkning og kommunikation. Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne. I alle kompetenceområder spiller en anvendelse og viden om kilder en væsentlig rolle.

Disse fire kompetenceområder er alle i et vist omfang relateret til kommunikation mellem mennesker, hvor der er fokus på kommunikation som interaktion og på sproget som redskab til denne kommunikation.

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".

Arbejdsformer: Den enkelte elev sætter i samarbejde med elevens dansklærer mål for læring med udgangspunkt i eget niveau. Vi fokuserer på en kommunikativ og aktiv undervisning for at styrke deres 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. Klasserne arbejder på tværs i bl.a. årets danskfagblokke, her lægges der vægt på den alternative og aktive undervisning.

Timetal: 9. kl. 270 min./uge og 10. kl. 330 min/uge

Antal elever pr. hold: 20-25 (14/28 i 9. klasse afhængig af, om de er opdelt eller

samlet)

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Dansk prøveforberedende i 9. kl. og 10. kl. FP 9 og FP10

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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.

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

Timetal pr. uge: 180 min.

Antal elever pr. hold: 18-25

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende. Niveau: FP9 og FP10.

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Fransk

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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: 9. og 10. klasse. 180 min. pr. hold

Antal elever pr. hold: 4 på FP9, 16 på FP10

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende. Niveau: FP9 og FP10.

Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Fag: Fysik/Kemi (10. klasse)

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: 16-24

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Folkeskolens prøver

Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit i 10. klasse.



Fag: Historie/samfundsfag 9. klasse.

Formål: At formidle relevant viden om historie og samfundsfag, at give eleverne kronologisk forståelse og at lære eleverne at forholde sig analyserende og fortolkende til kildemateriale.

Aktivetsbeskrivelse: Gennemgang af historiske perioder, der har haft indvirkning på det danske samfund af i dag.

Gennemgang af grundlaget for den danske samfundsopbygning og de internationale organisationer, som Danmark er medlem af.

Timetal: 60 min./uge

Antal elever pr. hold: 14-28

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende 9. kl. FP9 (udtræk)

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk i 9. kl.

Fag: Idræt i 9. klasse

Formål: At eleven kan beherske de tre kompetenceområder:

Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.

Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Aktivetsbeskrivelse: indholdet har udgangspunkt i de seks fagområder: redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, dans og udtryk, kropsbasis, løb, spring og kast. Undervisningen leder frem i mod, at eleverne kan beherske kompetenceområderne og færdigheds- og vidensmålene. Undervisningen skal stå mål med idrætsundervisningen i folkeskolen.

Timetal pr. uge: 60 min./uge

Herudover 4,5 time om ugen i normale uger med gymnastikundervisning.

Antal elever pr. hold: 28

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk for 9. klasse

Fag: Kristendomskundskab

Formål: Formålet med undervisningen er, at eleverne erkender og forstår, at den religiøse dimension har betydning for livsopfattelsen hos det enkelte menneske og for dets forhold til andre. Gennem mødet med forskellige former for livsspørgsmål

og svar, som findes i kristendommen samt i andre religioner og livsopfattelser, skal undervisningen give eleverne et grundlag for personlig og ansvarlig stillingtagen og handling over for medmennesket og naturen.

Aktivetsbeskrivelse: Der undervises med udgangspunkt i de centrale kundskabs- og færdighedsområder i faget, for at styrke elevernes indsigt i kristendommen samt andre religioner og livsopfattelser, som de kommer til udtryk i Danmark og i resten af verden. De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Kristendommen og dens forskellige udtryk i historisk og nutidig sammenhæng.
- Bibelske fortællinger.
- Ikke kristne religioner og andre livsopfattelser.
- Livsfilosofi og etik.

Timetal: 60 min./uge

Antal elever pr. hold: 14-28

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende 9. kl. FP9 (udtræk)

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk i 9. kl.

Fag: Matematik

Formål: Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne bliver i stand til at forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. Analyse og argumentation skal indgå i arbejdet med emner og problemstillinger.

Aktivetsbeskrivelse: Undervisningen tilrettelægges, så eleverne opbygger matematisk viden og kunnen ud fra egne forudsætninger. Selvstændigt og i fællesskab skal eleverne erfare, at matematik både er et redskab til problemløsning og et kreativt fag. Undervisningen skal give eleverne mulighed for indlevelse og fremme deres fantasi og nysgerrighed.

Undervisningen skal medvirke til, at eleverne oplever og erkender matematikkens rolle i en kulturel og samfundsmæssig sammenhæng. Med henblik på at kunne tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab, skal eleverne kunne forholde sig vurderende til matematikkens anvendelse.

Gennem aktiviteter, der er relevante for eleverne, skal opnås færdighed i:

- At beskrive størrelser ved måling og beregning.
- At bruge grafiske fremstillinger.
- At arbejde med geometri i plan og rum.

- At benytte variable og formler.
- At anvende og vurdere statistik.
- At forholde sig til sandsynligheder.

Disse færdigheder indgår i fagets anvendelser som beskrivelsesmiddel og som redskab ved forudsigelse af en udvikling eller en begivenhed. Eleverne skal være i stand til at benytte datatekniske hjælpemidler og vurdere i hvilken sammenhænge, det er hensigtsmæssigt at anvende dem ved problemløsning.

Timetal pr. uge: 9. kl. 240 min., 10. kl. 240 min.

Antal elever pr. hold: 18-25

Prøveforberedende eller ej – Niveau: Prøveforberedende FP9 og FP10.

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk

Fag: Naturfag

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 14-28

Prøveforberedende eller ej: Prøveforberedende mundtligt samt udtræk i enten skriftlig biologi, geografi eller fysik/kemi.

Obligatorisk eller valgfrit: Obligatorisk for FP9

Fag: Tysk

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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: Prøveforberedende FP9 i 9. kl. og FP10 i 10. kl.

Obligatorisk eller valgfrit: Tysk (eller fransk) er obligatorisk i 9.kl., valgfrit i 10. kl.

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. At have det sjovt med dans og opleve fællesskabet i dansen.

Aktivetsbeskrivelse: På Vejstrups danselinje er der stort fokus på hiphop, som er en bred kategori, der er sammensat og inspireret af forskellige dansestilarter. Udover hiphop vil du blive undervist i house og 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!

I danseundervisningen vil der udover de nævnte dansegenre også indgå

konditionstræning, smidighed og styrke som er væsentligt for at blive en dygtig danser. Undervisningen udenfor dansesalen kan bestå af fysisk træning, læring indenfor anatomi, ernæring og skader samt danseteori og kreative processer. Vi vil også se dansefilm og evt. forestillinger.

Arbejdsformer:

Timetal: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 60

Fag: Fitness

Formål:

- At styrke eleverne kropsligt igennem en masse varieret træning; både konditions- og styrketræning.
- At give eleverne basal viden om træningsfysiologi og anatomi
- At lære dig om programlægning af eksempelvis styrketræning.

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 arbejdes både med fitness i praksis og teoretisk. Yderligere rustes eleverne til at kunne varetage fitnessrelateret arbejde i deres forening der hjemme, da de oven i hatten får DGI's fitnessuddannelse.

Aktivetsbeskrivelse: I teorimoduler kigger vi på teori relateret til undervisningsforløbet; eksempelvis styrketræningsteori

I powertræningsmodulet fyrer vi den max af. Sved på panden, mega ømme muskler og presser citronen til det sidste.

I selvtræningsmodulet arbejder eleverne med deres egne individuelle programmer under vejledning fra underviserne.

Timetal: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 8

Fag: Parkour

Formål: At eleverne tilegner sig evnen til at benytte overleverede træningsværktøjer og koncepter, der har til hensigt at give dem en selvudviklende og autonom træningsform. At eleverne kan arbejde individuelt med deres egne færdigheder, således også i grupper med både tekniske og kreative værktøjer. At eleverne udvikler et fælles sprog og en sund træningskultur, der har grobund i den eksisterende træningskultur for parkour.

Aktivetsbeskrivelse: Undervisningen er opdelt i perioder, hvori der ligger en eller flere tematikker. Samlet set berører perioderne disciplinen som en helhed. Hver periode har en række værktøjer i fokus som relaterer sig den givne tematik.

Desuden arbejdes på holdet specifikt med den samlede træningskultur vi indgår i. Selvom vi arbejder både i grupper og individuelt, for at tage højde for den enkelte udøvers proces, udspringer vores træningskultur i mottoet om at 'vi starter sammen og vi slutter sammen'.

Arbejdsformer: Eleverne arbejder som udgangspunkt ud fra samme tekniske eller kreative tematik, men ud fra deres eget individuelle niveau. Vi benytter ofte fælles refleksion, for at dele den tilegnede fra den foregående proces.

Det kræves af eleverne at de kan arbejde ud fra en given teknisk eller kreativ ramme, samt at eleverne selv kan opsætte rammer for sig selv og hinanden i grupper.

Timetal: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 9

Fag: Powertumbling

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: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 12

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 afsæt til at være instruktører i lokalforeningerne.

Indhold: På rytmisk linje vil der være fokus på kroppens mange muligheder indenfor 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: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 31

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.

Aktivetsbeskrivelse 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: 240 min./uge

Antal elever pr. hold: 58

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: 240 min./uge
Antal elever pr. hold: 68

Fokusfag

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 friluftaktiviteter 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
Antal elever: 42

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 udforske forskellige stilarter. Eleverne vil blive undervist i genre som hiphop og house samt få en introduktion til bold, køller o.l. Derudover vil der blive lagt vægt på

den enkeltes grundform gennem fysisk træning og leg.

Timetal: 180 min./uge

Antal elever pr. hold: 49

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 slutes af med et selvstændigt projekt, hvor eleven i en længere periode skal udarbejde et hovedværk.

Timetal pr. uge: 180 min./uge

Antal elever pr. hold: 10

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 Efterskolars 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

Antal elever pr. hold: 16

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: 7

Niveau: Eksamensforberedende. Niveau: FCE – First Certificate English (B2)

Fag: Musik/band (øvet)

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. Blåseinstrumenter skal selv medbringes.

Timetal pr. uge: 180 min./uge

Antal elever pr. hold: 7

Fag: Parkour

Formål: At eleverne tilegner sig evnen til at benytte overleverede træningsværktøjer og koncepter, der har til hensigt at give dem en selvudviklende og autonom træningsform. At eleverne kan arbejde individuelt med deres egne færdigheder, således også i grupper med både tekniske og kreative værktøjer. At eleverne udvikler et fælles sprog og en sund træningskultur, der har grobund i den eksisterende træningskultur for parkour.

Aktivetsbeskrivelse: Undervisningen er opdelt i perioder, hvori der ligger en eller flere tematikker. Samlet set berører perioderne disciplinen som en helhed. Hver periode har en række værktøjer i fokus som relaterer sig den givne tematik. Desuden arbejdes på holdet specifikt med den samlede træningskultur vi indgår i. Selvom vi arbejder både i grupper og individuelt, for at tage højde for den enkelte udøvers proces, udspringer vores træningskultur i mottoet om at 'vi starter sammen og vi slutter sammen'.

Arbejdsformer: Eleverne arbejder som udgangspunkt ud fra samme tekniske eller kreative tematik, men ud fra deres eget individuelle niveau. Vi benytter ofte fælles refleksion, for at dele den tilegnede fra den foregående proces. Det kræves af eleverne at de kan arbejde ud fra en given teknisk eller kreativ ramme, samt at eleverne selv kan opsætte rammer for sig selv og hinanden i grupper.

Timetal: 180 min./uge

Antal elever pr. hold: 11

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.

Aktivetsbeskrivelse 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

Antal elever pr. hold: 47

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

Antal elever pr. hold: 47



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.

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

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 31/28 – 2 hold

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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 opdelt hold af 6-7 personer.

Timetal pr. uge: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 31

Fag: Bikes

Formål: At dyrke motion og nyde naturen.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 6



Fag: Blokadefag

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.

Aktivetsbeskrivelse: Der skal arbejdes med både det fysiske og det psykiske for, at man kan arbejde konstruktivt med en springblokada. 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

Antal elever pr. hold: 8

Fag: Bouldering

Formål: At introducere bouldering som træningsdisciplin og kultur. Samt videregive træningsværktøjer og til individuelt samt i fællesskab at forbedre elevernes styrke, smidighed og tekniske kunnen.

Aktivetsbeskrivelse: I bouldering arbejder vi med en erfaringsbaseret tilgang til klatringen, hvor vi på den relative korte tid vi har, forsøger at få så mange klatremeter igennem hænderne som muligt. Under opvarmningen, benytter vi disciplinspecifikke øvelser, der på sigt gavner elevernes både styrke og smidighed i forhold til deres klatring.

Arbejdsformer: Vi arbejder med en praktisk tilgang til klatringen. Vi arbejder både med eksisterende 'problemer', hvor vi i grupper tager udgangspunkt i de problemer der bliver bygget på væggen og udskiftet i perioder. Vi arbejder også med at bygge vores egne problemer, både fra bunden, men også med udgangspunkt i vores kaosvæg. Vi benytter kreative værktøjer til at sætte specifikke rammer når vi skal bygge et nyt problem.

Desuden diskuterer vi teknik og problemløsning i fællesskab, for at fordre vidensdeling. I gruppen udformes og nedskrives de problemer der udvikles på kaosvæggen, til en fælles 'problembank'.

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 4



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.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 30/35 – 2 hold

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 fx lektiehjælp, specielle fagområder og metoder til læring.

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 3

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 11



Fag: Fodbold, piger

Formål: At tilbyde fodbold som fokusfag. At styrke glæden ved holdidræt og sammenhold.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 19

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 12

Fag: Fysik/kemi – vedligehold

Formål: Formålet med undervisningen i fysik/kemi er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om fysiske og kemiske forhold. Faget skal være medvirkende til at eleverne klargøres til deres videre ungdomsuddannelse. Vi skal sikre at eleverne holder deres viden indenfor fysik og kemi vedlige, samt udvider deres faglige forståelse.

Aktivetsbeskrivelse: 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 alle elevers interesse og nysgerrighed over for naturvidenskabeligt indhold af betydning for den enkelte og samfundet.

Undervisningen skal i videst muligt omfang tage sit udgangspunkt i den naturvidenskabelige metode. Eleverne vil møde emner og fagtermer, som de også vil møde på deres ungdomsuddannelser.

Arbejdsformer: Eleverne vil opleve projektorienteret undervisning, hvor de i studiegrupper vil arbejde med fagspecifikke emner. Der vil være fokus på den eksperimentelle arbejdsform, men der vil også være fokus på opgaveløsning af teoretiske beregninger

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 21/20/12 – 3 hold

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

Aktivetsbeskrivelse: Året er opdelt i træningsperioder og dertil hørende træningsfokuspunkter:

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

Antal elever pr. hold: 62

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 af et stempel som er stillet til rådighed

Timetal pr. uge: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 18

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

Antal elever pr. hold: 11/17 – 2 hold

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

Antal elever pr. hold: 16

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

Antal elever pr. hold: 4

Fag: Spansk (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

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 niveauopdelte gruppetræning samt individuel træning.

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 21

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

Antal elever pr. hold: 24

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 15

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.

Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 10-25

Fag: Triathlon

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

Aktivetsbeskrivelse: Træning i svømning, cykling og løb samt skift i mellem disciplinerne.

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 4-5

Fag: Træneruddannelse

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



Aktivetsbeskrivelse: 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

Antal elever pr. hold: 15

Fag: Tysk - vedligehold

Formål: At fastholde elevernes brug af det tyske sprog; både mundtligt og skriftligt.

Aktivetsbeskrivelse: Det mundtlige og det skriftlige tysk aktiveres gennem forskellige samtaleøvelser, lege, snak om grammatik samt film- og videooplevelser. 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. 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.

Arbejdsformer: Der vil blive arbejdet på at videreudvikle elevernes evne til at kommunikere på tysk gennem samtaleøvelser, leg og forskellige gruppearbejder.

Timetal: 90 min./uge

Antal elever pr. hold: 21/19/19 – 3 hold



Eksempel på elevskema i 9. klasse

7	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-
8	Naturfag V 9 Fysik 1 SB 08:00-09:30	Dansk V9 Udsigten BCP HP 08:00-09:30	Linje Powertumbling Springsal IF MM 08:00-09:30	Historie/Samfund 9V Udsigten CAP JV 08:00-09:30	Matematik V9 2 Udsigten BCP 08:00-09:30
9	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10
10	Linje Powertumbling Springsal IF MM 10:10-11:40	Fokusfag Rytisk gymnastik/dans p1 Sal -EA LH LJ 10:10-11:40	MAVE MB 10:10-11:10	Historie/Samfund 9V Udsigten CAP JV 10:10-11:40	Engelsk V9 Udsigten BLH 10:10-11:40
11	Rengøring man BLH EI IF JL 11:45-12:15	Siesta 11:45-12:15	Rengøring ons AK BCP BLH EI HP IF CAP JL JV KI LKK MS SK PP -EA MP KV AF JF	Fællestime Foredragssal AKK 11:45-12:15	Rengøring fre BCP BLH EI IF 11:45-12:15
12	Middag 12:15-13:00	Middag 12:15-13:00	Middag 12:00-13:00	Middag 12:15-13:00	Middag 12:15-13:00
13	Engelsk V9 2 Udsigten BLH 13:00-14:30	Tysk V9 Udsigten MS 13:00- 14:30	Siesta 13:00-14:00	Fokusfag Rytisk gymnastik/dans p1 Sal -EA LH LJ 13:00-14:30	Sang Sang Foredragssal IF 13:00-14:30
14	Matematik V9 Udsigten BCP 14:40-16:10	Gymnastik 2 Gym2 Hal -EA MP AS LB LH LT 14:40-16:10	Gangmøde AK AKK BCP BLH EI HP IF CAP JL JV KI LKK MS	Dansk V9 Udsigten BCP HP 14:40-16:10	Gymnastik 4 Gym4 Hal JV KL LH LJ 13:35-15:05
15					
16					
17	Dansk V9 Udsigten BCP HP 16:30-18:00	Naturfag V 9 Fysik 1 CAP 16:30-18:00	Tysk V9 Udsigten MS 16:30-18:00	Gymnastik 3 Gym3 Hal - EA MP KL LB LH LT 16:30-18:00	
18	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 18:00-18:45
19	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	
20			Linje Powertumbling IF 19:30-21:00		
21					
22	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	
23					

27 lektioner 35,33 timer



Eksempel på Elevskema i 10. klasse

7	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-	Morgenmad 07:15-07:35 Værelsesoprydning 07:35-
8	Matematik 10F Pavillon 1 JV 08:00-09:30	Engelsk 10F Pavillon 1 IF 08:00-09:30	Linje TeamGym Hal HK JV MS KV KL 08:00-09:30	Fagblok 10 dansk Foredragssal AK EI MS SK TR SB -MH CB 08:00-09:30	Dansk 10F Pavillon 1 SB 08:00-09:30
9	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10	Formiddagssan Formiddagssan Formiddagspause 09:50-10:10
10	Linje TeamGym Hal HK JV MS KV KL 10:10-11:40	Fokus Styrketræning p1 Hal 2 AF JF LB 10:10-11:40	MAVE MB 10:10-11:10	Fagblok 10 dansk Foredragssal AK EI MS SK TR SB -MH CB 10:10-11:40	Matematik 10F Pavillon 1 JV 10:10-11:40
11	Rengøring man BLH EI IF JL IV MS SV EA MP KV TD MM	Siesta 11:45-12:15	Rengøring ons AK BCP BLH EI HP IF CAP JL JV KI LKK MS SK PP-EA MP KV AF JF	Fællestime Foredragssal AKK KV MP 11:45-12:15	Rengøring fre BCP BLH EI IF II V MS SV MP IE TD MM
12	Middag 12:15-13:00	Middag 12:15-13:00	Middag 12:00-13:00	Middag 12:15-13:00	Middag 12:15-13:00
13	Dansk 10F Pavillon 1 SB 13:00-14:30	Gymnastik 1 Gym1 Hal MP AS LB LH LT 13:00-14:30	Siesta 13:00-14:00	Fokus Styrketræning p1 Bøffen AF JF LB 13:00-14:30	Sang Sang Foredragssal IF IV MM 13:00-13:30
14			Gangmøde AK AKK BCP BLH EI HP IF CAP IV KI LKK MS		Gymnastik 4 Gym4 Hal JV KL LH LJ 13:35-15:05
15		Dansk 10F Pavillon 1 SB 14:40-16:10	Spring p1 Springsal IF MP LT 14:45-16:15		
16					
17	Dans m p1 Hal LT 16:30-18:00	Bloka defag p1 Springsal KV RB 16:30-18:00	Engelsk 10F Pavillon 1 IF 16:30-18:00	Gymnastik 3 Gym3 Hal - EA MP KL LB LH LT 16:30-18:00	
18	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 17:45-18:30	Aftensmad 18:00-18:45
19	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	Stillette 18:30-19:30	
20				TeamGym drenge aften HK MS KL 19:30-21:00	
21					
22	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	Egen gang 22:00-22:30	
23					

26 lektioner 33,83 timer



Eksempel på lærerskema:



10 lektioner 13,33 timer/ Ugens samlede arbejdstid er 39,16 timer



Uddannelsesstatistik

Gennemsligtighed og åbenhed for Vejstrup Efterskole

Link til undervisningsministeriets bekendtgørelse:

<https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=24912>

Evalueringer

En gruppe fra University College Lillebælt har lavet et studie i år 2016-2017 med fokus på at styrke optaget af drenge. Deres problemstilling var: "Hvordan bliver Vejstrup Efterskole Nordens mest eftertragtede efterskole for både piger og drenge?" De seneste tre år er ansøgningerne steget generelt, men også optaget af drenge er steget signifikant.

2007: <http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/uvmiljo07.xls>

2012-2013: <http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/Undervisningsmiljoevurdering-13.pdf>

Selvevaluering:

I 2004 evaluerede udvalgte elever og lærere på, hvor de oplevede fællesskab på efterskolen.

I efterskoleåret 2006-2007 bad vi eleverne evaluere på undervisningsmiljøet på efterskolen. Her skulle de blandt andet vurdere på det psykiske, fysiske og æstetiske miljø.

Evalueringen i 2008 tog udgangspunkt i 9. klasserne. Eleverne skulle vurdere, hvor meget de menneskeligt og fagligt fik ud af opholdet på efterskolen. Derudover kom de med forslag til, hvordan man kunne optimere på det praktisk organisatoriske omkring 9. klasserne.

I 2009 blev der i evalueringen af året kigget grundigt på k-holdsfunktionen. Eleverne skulle tage stilling til, hvor nyttigt et sådant hold er – og der var bred enighed om, at k-holdets funktionen var en meget vigtig brik i opholdet på efterskolen.

Efter opholdet i år 2010-2011 blev der endnu engang evalueret på fællesskabet. Resultatet af spørgeskemaundersøgelsen viser, at livet på en efterskole i almindelighed og på Vejstrup i særdeleshed styrker den enkelte som individ og samtidig også styrker den enkelte i omgangen med andre i et forpligtende fællesskab.

I evalueringen i efterskoleåret 2014-2015 blev der dykket ned i det faldende antal af drenge på efterskolen. Der var flere ydre faktorer, der gjorde, at efterskolen de seneste år havde oplevet dalende tilmeldinger fra drengeelever.

Nickolaj Refshauge og Buster Skyum undersøgte i 2015-2016, om danske efterskoler var blevet bedre til at ruste deres elever i springet fra skole til ungdomsuddannelse. Casestudiet brugte Vejstrups obligatoriske pige-gymnastik som case, og derfor blev pigerne analyseenheder.

I skoleåret 2016-2017 lavede Ole Holmskov et studie her på Vejstrup, der havde to formål. Først skulle sammenhængen mellem fysiologiske tests og springperformance ved junior elitegymnaster testet, og dernæst skulle test-retest reliabilitet af en repetitiv hoppetest ved elitegymnaster belyses. Udøverne blev rekrutteret gennem Vejstrup Efterskole, og de trænede alle enten TeamGym eller Powertumbling.

I skoleåret 2018/19 er der i samarbejde med Forsknings- og Innovationscenter for idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL) blevet gennemført en omfattende undersøgelse af elevoptag, -udvikling og -trivsel.



Selvevaluering/Undervisningsvurdering

På Vejstrup ønsker vi hele tiden at følge elevernes udbytte af undervisning og samvær.

Via nedenstående links kan skolens selvevaluering/undervisningsvurdering følges.

Undervisningsvurdering: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/Undervisningsvurdering_2012_brevpapir.pdf

Selvevaluering:

2014-2015: <http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/06/Selvevaluering-2014-15.pdf>

2012-2013: <http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/Selvevaluering-og-undervisningsvurdering-2013-2014.docx>

2010-2011: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/selveva2011_brevpapir.pdf

2009: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/selveva2009_brevpapir.pdf

2008: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/selveva2008_brevpapir.pdf

2006-2007: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/selveva2007_brevpapir.pdf

2004-2005: http://www.vejstrup.dk/wp-content/uploads/2015/03/selveva_2004_brevpapir.pdf

