

Komplet indholdsplan 16/17

Skolens formål og idegrundlag

Institutionens formål er at drive en Idrætsefterskole for 14-18 årige med ledergerning for øje inden for rammerne af de gældende regler om frie kostskoler. Skolen tager sit udgangspunkt i Grundtvigs skoletanker, som vi tolker således: Vi ønsker at give eleverne en oplevelse af at høre til i et forpligtende fællesskab, således at de udvikler større forståelse for andres og for eget liv. Det tilstræbes, at eleverne får et aktivt, engageret og ansvarligt forhold til tilværelsen. Vi ønsker at give eleverne en række oplevelser, som udvikler deres selvstændighed og giver dem livsmod. Skolens formål er endvidere, gennem en kombination af undervisning i de almene skolefag samt undervisning i idræt, primært gymnastik og boldspil, at dygtiggøre eleverne og støtte dem i deres personlige udvikling af såvel stærke som svage sider. Desuden ønsker vi at motivere eleverne til at engagere sig i det frivillige, folkelige foreningsarbejde.

Skolens værdigrundlag

På Lyngs Idrætsefterskole er fællesskabet meget vigtigt. Det gælder, når der dyrkes fodbold, håndbold eller gymnastik. Det gælder i det hele taget ved alt, hvad vi gør sammen. Her lægger vi vægt på mottoet "en for alle, alle for en". Det kommer helt af sig selv, hvis vi skal have hverdag eller fest til at fungere. Det vil også være et fællesskab, der tillader, at vi er forskellige. Et fællesskab, hvor man kan være den, man er.

Vi håber så, at der midt i dette fællesskab vil udvikle sig så mange positive energier, at det hele vil eksplodere i initiativer på alle fronter. Det gælder ved aktivitetsdage i forbindelse med uddannelsen til instruktør, ved projekter, ved fester på skolen, i dagligdagen, i timerne, ved fællesmøderne og elevmøderne. Vi vil frem til, at det nytter at gøre en indsats og tage et medansvar, også som forberedelse til voksenlivets forpligtelser i et demokratisk samfund.

Vi har jo også timer på skolen. Her er det vigtigt, at man igen viser gå-på-mod og er aktiv for kun derved lærer man. Vi vil forsøge sammen at komme frem til en forståelse af, at man i alle livets forhold hele tiden skal lære nyt. Det gælder lige fra en andengradsligning over det at lære, hvordan man vriden en karklud og vasker gulv frem til det at få dagligdagen til at fungere bedst muligt med værelseskammeraten.

Når alt kommer til alt, er det vigtigste dog, at vi trives sammen, og at den enkelte er glad for at gå på vores skole. Det drejer sig om at give hinanden

livsmod og en tro på, at vi gør en forskel, og i grundtvigsk og dermed kristen forstand at se de lyse sider af tilværelsen frem for de mørke - og vide og respektere, at ethvert menneskes liv har værdi.

Selvevaluering

Evaluerings af skolens virksomhed i forhold til værdigrundlaget

Med udgangspunkt i skolens værdigrundlag, har vi i år valgt at fokusere på "de svage unge". Vi oplever en stigende tendens til, at specielt pigerne har lavere selvværd eller på anden måde har problemer med ungdomslivet. Dette kan vise sig på mange måder, bl.a. ved at de dropper ud af efterskolen, men også ved dårligere trivsel i hverdagen. I dagligdagen er det som udgangspunkt kubelærerne, der skal løse den type opgaver, men de kan være svære at løse, og samtidig oplever vi også, at det kan smitte, hvorfor der ofte er flere problemer i samme kube. Derfor har vi igangsat et projekt til udvikling af kubelærerfunktionen, og arbejder desuden med at skabe et andet forum, som de unge kan søge til, og hvor vi har mulighed for at støtte dem.

Trivselssamtaler med eleverne

Kontaktlæreren har tre trivselssamtaler med sine kontaktelever i løbet af året. Samtalerne har udgangspunkt i identiske spørgsmål. Alle med relation til skolens værdigrundlag. Svarene samles i en mappe, hvilken er tilgængelig for alle medarbejdere.

Elevernes trivsel drøftes desuden på møde forud for forældresamtalerne i oktober og januar måned. Desuden har kontaktlærerne et ugentligt møde med sine elever.

Elevmødet og fællesmødet

Elevmødet (eleverne alene) og fællesmødet (alle) en gang om ugen er også et vigtigt forum for selvevaluering, idet ordet er frit for alle ud fra forslagene til dagsorden. Først leder kuberne på skift møderne, senere på året er det elevrådet. Vedtagne forslag bringes videre til medarbejderrådet, som i denne sammenhæng er den besluttende myndighed.

Medarbejdermøderne

En gang om ugen samles medarbejderne til møde, hvor eleverne er et fast punkt på dagsordenen. Her justeres og aftales tiltag, som kommer alle til gode. Skolens temperatur og almene tilstand vurderes ved hvert møde og om nødvendigt ændres der i planerne.

Medarbejderudviklingssamtaler

Forstanderen og viceforstanderen har i januar måned en samtale på ca. 1 time med hver medarbejder. Både forstander og medarbejder forbereder sig inden samtalen ud fra nedskrevne spørgsmål. Her bruges skolens værdigrundlag igen som pejlemærker.

Bestyrelsesmøderne

Med udgangspunkt i elevernes og den samlede medarbejderstabs løbende selvevalueringer foretager bestyrelsen de nødvendige prioriteringer og beslutninger for skolens udvikling set i forhold til værdigrundlaget og formålsparagraffen.

Generalforsamlingen som den øverste myndighed

Fast punkt på generalforsamlingen er formandens beretning, der udgør bestyrelsens selvevaluering af det forgangne år, og som tillige sammenfatter bestyrelsens visioner og indsatsområder for den nærmeste fremtid og på sigt. Generalforsamlingen, som repræsenteres af de fra skolekredsen fremmødte, diskuterer og godkender eller forkaster herefter formandens beretning. I tilfælde af godkendelse af beretningen, så kører processen som følger videre: Afdækning af værdier og forventninger, der fører over i en løbende selvevaluering, som er beskrevet ovenfor. Processen fortsætter med opfølgning, som måske resulterer i nye handlingsplaner igen set i forhold til værdigrundlaget - og sådan kører processen i ring.

Kontaktgruppen/fællesmøde

Ved skoleårets start dannes der kontaktgrupper med udgangspunkt i elevernes boområder, også kaldet kuber, og en lærer tilknyttes hver gruppe. Disse grupper har forskellige opgaver, som f.eks. at være ordstyrere ved fællesmøderne. Hensigten med denne struktur er primært for at få etableret et nært fællesskab, hvor en voksen og få elever kan få snakket store og små spørgsmål igennem. Gruppen har et fast skemalagt møde om ugen.

Formålet med fællesmødet er at give eleverne mulighed for medindflydelse på rammerne for fællesskabet på skolen, samt at øve dem i at tage ordet i større forsamlinger, at argumentere og lytte - og at føle sig som en del af en demokratisk proces. Fællesmødet er et fast skemalagt møde hver uge.

Regler

På Lyngs Idrætsefterskole forsøger vi at have så få regler som muligt, for på denne måde at lære eleverne selv at tage stilling til og ansvar for deres handlinger.

1. Vi forventer en almindelig god, ansvarlig og anstændig opførsel, og du skal
til enhver tid rette dig efter henstillinger fra personalets side.
2. Du må ikke indtage, være påvirket af eller være i besiddelse af alkohol eller euforiserende stoffer af nogen art.
3. Pigegangen er for piger, drengegangen er for drenge og du skal være på dit eget værelse mellem kl. 22.30 og 6.00.
4. Du har mødepligt til undervisning, alle hovedmåltider, rengøringspligter og arrangementer.

5. Du møder forberedt til timerne og skriftlige opgaver laves og afleveres til tiden.

Sidst men ikke mindst - du skal være en god kammerat!

Overtrædelse af disse regler er alvorlige tillidsbrud. Konsekvensen kan være, at du må afbryde dit ophold enten efter advarsel eller omgående.

Weekender

Weekenden er en helt speciel hyggelig tid på en efterskole. Her er der ofte et anderledes program, og der er god tid til at være sammen.

I erkendelse af at mange af skolens elever er tilknyttet en klub i hjemmeområdet er vi klar over, at mange elever tager væk fra skolen i weekender. Men eleverne skal opleve et år på efterskole som en helhed, hvilket også omfatter weekenderne.

På Lyngs Idrætsefterskole ser vi derfor gerne, at eleverne bliver på skolen i weekenderne og skolens ansatte bestræber sig på at give weekenderne indhold. Derfor arrangeres der forskellige aktiviteter i weekenderne.

Formålet med weekenderne er at opleve et forpligtende fællesskab på tværs af dagligdagens klasser, holddelinger, og mere uformelle grupperinger. At få et bedre og mere nuanceret indtryk af sine kammerater og lærere. At lære, at weekender kan være andet og mere end arbejde, fester og søvn. At lære at samvær også kræver initiativ og medansvar og samtidig kan være utroligt givende og fylde en med energi og gåpåmod.

I de almindelige weekender, hvor nogle elever vælger at blive på skolen, aftales et program med vagtlæreren, og tiden deles ofte mellem videofilm, gåture, spil, spring og andre hyggelige aktiviteter.

Temaweekender er med ekstra fokus. Her har eleverne i starten af skoleåret fået præsenteret forskellige weekender med forskellige temaer:

Drengerøvsweekend, Tøseweekend og Friluftswweekend. Eleverne skal vælge mindst to af disse weekender, hvor de vil blive på skolen. Håber et, at vi gennem gode oplevelser kan give de unge mennesker mod på endnu flere weekendoplevelser.

Bliveweekender har ofte et forudbestemt indhold som f.eks. efterskolernes dag og julemarked. Der arrangeres ofte en fest eller lignende fredag eller lørdag aften, og også her er der mulighed for et mindre tilskud til arrangementer.

Undervisning på Lyngs Idrætsefterskole

Al undervisning på Lyngs Idrætsefterskole bærer præg af stor faglighed, hvor læreren gør sit bedste for at udfordre hver enkelt elev.

Niveauet i vore 10. klasser svarer til niveauet første halvår på de gymnasiale ungdomsuddannelser. Forventningerne til læreren om at levere en god undervisning er høje, og ligeledes stilles der også krav til eleverne om at tage et medansvar for egen læring, at møde forberedt til timerne og deltage aktivt i undervisningen.

Alle er forpligtede til at bidrage til en god stemning på klassen, hvilket er meget vigtigt for, at undervisningen lykkes.

Skolens boglige fag

Skolen tilbyder undervisning og folkeskolens afgangsprøve for 9. årgang og 10. årgang i følgende obligatoriske boglige fag (der er ikke mulighed for at aflægge prøve i kristendom):

Dansk

Formålet med undervisningen i dansk er at fremme elevernes oplevelse af sproget som en kilde til udvikling af personlig og kulturel identitet, der bygger på æstetisk, etisk og historisk forståelse.

Undervisningen skal fremme elevernes lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre. Eleverne skal styrke deres bevidsthed om sproget og udvikle en åben og analytisk indstilling til deres egen tids og andre perioders udtryksformer. De skal opnå udtryks- og læseglæde og øge deres indlevelse og indsigt i litteratur og anden fiktion.

Engelsk

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.

Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken. Herved skal undervisningen bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme af deres videre udvikling.

Undervisningen skal give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande og derved styrke deres internationale forståelse og forståelse af egen kultur.

Matematik

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.

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.

Vi arbejder en del med computeren både som skriveredskab, men også med forskellige matematiske programmer, som kan give en bedre forståelse for matematikken samt være til hjælp i det daglige arbejde.

Fysik

Formålet med undervisningen i fysik/kemi er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om fysiske og kemiske forhold. 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 give mulighed for at stimulere og videreudvikle alle elevers interesse og nysgerrighed over for naturfænomener, naturvidenskab og teknik med henblik på at udvikle erkendelse, fantasi og lyst til at lære. Eleverne bør opnå tillid til egne muligheder for at forholde sig til problemstillinger med naturvidenskabeligt og teknologisk indhold af betydning for den enkelte og samfundet.

Undervisningen skal bidrage til elevernes grundlag for at få indflydelse på og tage medansvar for brugen af naturressourcer og teknik både lokalt og globalt. Undervisningen skal give eleverne mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

I 10. klasse er der mulighed for at fravælge fysik/kemi.

Tysk

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

Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken. Herved skal undervisningen bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme

af deres videre udvikling.

Undervisningen skal give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande og derved styrke deres internationale forståelse og forståelse af egen kultur.

I 10. klasse er der mulighed for at fravælge tysk.

Fællestime

Fællestimen vil mange gange være en fortælletime med emner fra litteraturen, historien, kristendommen og psykologien. Enkelte gange inddrages gæstelærere og enkelte timer bruges på erhvervsvejledningen. Formålet med timen er, at give eleverne en dybere forståelse for samfundet omkring dem bl.a. gennem en forståelse for vores kulturarv. Ligeledes er det vores ønske at påvirke eleverne i retning af en tolerant livsopfattelse med etiske og moralske værdier.

Desuden undervises der for 9. årgang i følgende obligatoriske fag:

Historie

Formålet med undervisningen i historie er at styrke elevernes historiebevidsthed og identitet og øge deres lyst til og motivation for aktiv deltagelse i et demokratisk samfund. Det sker ved at fremme deres indsigt i, at mennesker er historieskabte såvel som historieskabende.

Ved at arbejde med samspillet mellem fortid, nutid og fremtid skal eleverne udvikle deres indsigt i menneskers liv og livsvilkår gennem tiderne. Herved skal de videreudvikle deres forståelse af og holdning til egen kultur, andre kulturer og menneskers samspil med naturen.

Undervisningen skal give eleverne mulighed for overblik og fordybelse i vedkommende historiske kundskabsområder og fremme deres indsigt i kontinuitet og forandring. Undervisningen skal bygge på og stimulere elevernes evne til indlevelse, analyse og vurdering og fremme deres lyst til at videregive og skabe historiske fortællinger på baggrund af tilegnet viden.

Samfunds-fag

Formålet med undervisningen i samfunds-fag er, at eleverne udvikler lyst og evne til at forstå hverdagslivet i et samfundsmæssigt perspektiv og til aktiv medleven i et demokratisk samfund.

Undervisningen skal medvirke til, at eleverne udvikler historie- og samfundsbevidsthed, kritisk sans og færdighed i at iagttage, analysere og vurdere nationale og internationale samfundsforhold og konflikter.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne på baggrund af et personligt

tilegnet værdigrundlag deltager aktivt i samfundsudviklingen. Den enkelte elev skal udvikle ansvarlighed for løsningen af fælles opgaver og erhverve viden om samfundet og dets historiske forudsætninger.

Biologi

Formålet med undervisningen i biologi er, at eleverne tilegner sig viden om de levende organismer og den omgivende natur, om miljø og sundhed samt om anvendelse af biologi. Der skal lægges særlig vægt på forståelsen af sammenhænge.

Undervisningen skal i videst mulig omfang tage sit udgangspunkt i elevernes egne oplevelser, undersøgelser og opfattelser samt søge at fremme deres glæde ved naturen og lyst til at beskæftige sig med biologiske emner og problemstillinger.

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.

Geografi

Formålet med undervisningen i geografi er, at eleverne tilegner sig viden om og forståelse af de naturgivne og kulturskabte forudsætninger for levevilkår i Danmark og i andre lande samt samfundenes udnyttelse af naturgrundlag og ressourcer.

Undervisningen skal bygge på elevernes egne iagttagelser, oplevelser og undersøgelser og på geografiske kilder, så de udvikler interesse for selv at udbygge deres viden om omverdenen.

Undervisningen skal fremme elevernes forståelse af fremmede kulturer og give dem mulighed for at udvikle engagement, selvstændig stillingtagen til og ansvarlighed over for problemer vedrørende udnyttelse af naturgrundlag, ressourcer og den kulturskabte omverden og konsekvenserne for miljø og levevilkår.

Cambridge Engelsk

I 10. klasse er der mulighed for at vælge faget Cambridge Engelsk.

Her vil den almindelige engelskundervisning i folkeskolen blive udvidet med ekstra pensum, såvel som ekstra timer i skemaet. Eleverne går op til eksamen i forhold til de bestemmelser, der er fastlagt af Cambridge University, og de har desuden mulighed for også at gå op til folkeskolens 10. klasse prøve.

Eleven har mødepligt til alle timer.

Inklusion

På Lyngs Idrætsefterskole har vi plads til alle elever, der har lyst til at udfordre sig selv såvel bogligt som idrætsligt.

På det boglige område vil vi gerne støtte eventuelle elever med almindelige boglige vanskeligheder, bl.a. gennem individuel støtte og supplerende undervisning. Det skal dog bemærkes, at vi ikke har specialuddannet personale, og vi kan derfor have visse vanskeligheder i forbindelse med at gennemføre undervisningen for elever med meget store boglige vanskeligheder.

Skolens idrætsfag

Vi er en Idrætsefterskole med lige stor lyst til bredden og eliten, og der er dermed plads til alle, der brænder for at lave idræt.

Det er dog et krav, at vores elever er meget interesseret i idrætten, og hele skolens hverdag er præget af idrætten, idet der er minimum 9, maksimum 18 timers idræt om ugen. Der er til alle linjer ansat dygtige instruktører, som vil gøre deres bedste for at udvikle den enkelte elev såvel fysisk som teknisk og taktisk.

På Lyngs Idrætsefterskole mener vi, at gymnastikken er vigtig for alle elever for på den måde bl.a. at styrke fællesskabet. Vi har af denne grund valgt at have 3 lektioner med obligatorisk gymnastik om ugen. Desuden er gymnastikken medvirkende til at udvikle elevernes fysiske og motoriske evner inden for boldspillene.

Linjerne

De tre linjer på Lyngs Idrætsefterskole er Håndbold, Fodbold og Gymnastik/dans. På linjerne tager eleverne en træner-/lederuddannelse med udgangspunkt i henholdsvis DGI's og JBU's trænerkurser. Vi har dog udviklet vores helt eget koncept, så eleverne eksempelvis har stor kontakt til børn fra området, skoler og foreninger i forbindelse med f.eks. aktivitetsdage osv. Der arbejdes på de forskellige linjer meget konkret og målrettet med elevernes udvikling som kommende instruktører i foreningslivet.

Undervisningen foretages fortrinsvis af skolens lærere i samarbejde med eleverne men suppleres med professionelle gæstelærere.

Skoleåret slutes af med obligatoriske prøver.

Turneringer

På Lyngs Idrætsefterskole deltager både håndbold og fodbold i to turneringer. Vi har både i håndbold og fodbold to drengehold og to pigehold, hvilket betyder, at alle der melder sig til håndbold og fodbold kommer ud at spille kampe. Den ene turnering er efterskolernes egen turnering. Derforuden deltager fodbold i en turnering under JBU og håndbold i en turnering under DGI. På denne måde er der noget at spille og kæmpe for gennem hele skoleåret.

Gymnastikken bruger den første del af året på at arbejde med de forskellige grundteknikker, øve spring og sammensætte et program, mens anden halvdel til gengæld er besat af ca. 15-20 opvisninger.

Skolens idrætstilbud kan deles op i
Linjefagsidræt

Fællesidræt
Valgfagsidræt

Hver elev skal ved tilmeldingen vælge mellem håndbold, fodbold eller gymnastik/dans.

Linjefagsidræt

På Lyngs Idrætsefterskole skal hver elev vælge et linjefag. De tre linjer på Lyngs Idrætsefterskole er håndbold, fodbold og gymnastik/dans. På linjerne tager eleverne en træner-/lederuddannelse med udgangspunkt i henholdsvis DGI's og JBU's trænerkurser. Vi har dog udviklet vores helt eget koncept, så eleverne eksempelvis har stor kontakt til børn fra området, skoler og foreninger i forbindelse med f.eks. aktivitetsdage osv.

Der arbejdes på de forskellige linjer meget konkret og målrettet med elevernes udvikling som kommende instruktører i foreningslivet.

Undervisningen foretages fortrinsvis af skolens lærere i samarbejde med eleverne, men suppleres med professionelle gæstelærere.

Skoleåret slutes af med obligatoriske prøver.

Håndboldlinjen

Håndboldlinje er faget hvor vi dygtiggør os som træner/leder med fremtidige muligheder i lokale foreninger. Det er ikke nødvendigt at være god til håndbold, men man skal have lyst til at udfordre sig selv og blive udfordret.

Vi gennemgår de enkelte elementer i en håndboldtræning, gennem opvarmning over forsvars- og angrebstræning, ligesom vi også er inde omkring de mere grundlæggende emner som skadesforbyggende træning, genoptræning, konditionstræning osv. For at gøre undervisningen mere virkelig, er det ofte eleverne, der underviser hinanden. Herved får eleverne mulighed for at prøve trænerens rolle og på egen hånd erfare, hvad der virker i undervisningen, og hvad der ikke virker.

Det at undervise andre dygtiggør også en selv. Man skal forklare både simple og svære spørgsmål, og selvom man har kastet med en bold mange gange kan det godt være svært at forklare andre, hvordan man gør.

Som trænere kan eleverne tage udgangspunkt i egne erfaringer, i de daglige træninger på skolen ligesom der også benyttes gæsteinstruktører til at komme med nye og anderledes input.

En anden del af linjeuddannelsen er lederdelen. Træneren står jo ofte ikke bare som træner af et hold, men også som leder for de unge mennesker.

Lederdelen er det med at lave køresedler til søndag, sørge for trøjevas osv., men der vil mange gange også være etiske og moralske problematikker at tage stilling til. Skal alle spillere på holdet spille lige meget, eller spiller vi

kun for at vinde? Hvad gør man ved mobning? Hvordan passer alkohol og håndbold sammen? Disse og mange andre spørgsmål vil ofte være en del af det at være træner/leder. Vi kan nok ikke besvare dem alle, men vi kan forhåbentligt, sammen med eleverne, blive bevidst om de de findes, og via en debat støtte hinanden i holdningsdannelsen. Skoleåret afsluttes med en prøve i faget.

Fodboldlinjen

Fodboldlinjen på Lyngs Idrætsefterskole er et linjefag, hvor den enkelte elev opnår kompetencer inden for såvel træner- og vejledergerningen som selve fodboldspillet. I den forbindelse er det dog ikke en nødvendighed at være en dygtig fodboldspiller. Det kræver blot lysten til at tilrettelægge, igangsætte og udvikle fodboldtræningen, således at den passer til den målgruppe, som man ønsker at træne. På sigt skulle disse opnåede kompetencer gerne resultere i, at den enkelte elev bliver klædt på til at forestå fodboldtræningen ude i det lokale foreningsliv.

Sammenarbejdet med Jysk Boldspil Union er desuden en vigtig bestanddel af fodboldlinjen, og unionens konsulenter ligger flere gange om året deres vej forbi skolen. Via deres bidrag med kurser som ”Ung og træner for første gang” og et kamplederkursus, er de med til at kvalificere den træning, som eleverne skal præsentere hinanden for.

Da eleverne på skift udarbejder og gennemfører et komplet træningsprogram, vil de til skoleårets slutning også være i besiddelse af et stort udvalg af træningsøvelser med tilhørende forklaringer og illustrationer.

Fodboldlinjen afsluttes med en obligatorisk prøve, som påføres den enkeltes efterskolebevis.

Gymnastiklinjen

Gymnastiklinje er faget, hvor vi dygtiggør os individuelt, men også som instruktører med fremtidige muligheder i lokale foreninger og landsdelshold. Det er ikke nødvendigt at have kendskab til gymnastik, men man skal have lyst til at udfordre sig selv og blive udfordret. Vi gennemgår, hvad det vil sige at lave en god opvarmning. Både så alle led bliver varme, men også hvordan man bibeholder motivationen og koncentrationen gennem træningen og gennem en hel sæson. Derfor er det vigtigt at tilpasse undervisningen den enkelte målgruppe og krydre den med lege, rytme og spring, der udfordrer deres motoriske niveau. For at gøre undervisningen mere virkelig, har eleverne et lokalt spring/rytmehold, 2.-7. klasse, som de skiftes til at instruere. Herved finder de ud af, hvad instruktørens rolle er, hvad der virker i undervisningen, og hvad der ikke virker. Eleverne henter ballast i timerne, hvor de får gennemgået forskellige springmetodikker og modtagning.

Det at undervise andre dygtiggør også en selv. Man skal forklare både simple og svære spørgsmål, der klargør, hvordan man selv laver gymnastik. Herved får man mulighed for enten at rette sig selv eller fastslå, det er det rigtige,

man gør.

Individuelt vil man blive udfordret både rytmisk og springmæssigt. Vi bruger hinanden som forsøgskaniner og får derfor både lavet meget rytme og springer mange spring.

Fællesidræt

Fælles gymnastik- timerne hvor vi samles

Et ophold på Lyngs Idrætsefterskole bliver et fællesskab på tværs af alle tidligere rammer. Ligegyldigt om man er decideret håndbold-, fodboldspiller eller gymnast skaber vi sammen noget stort. En opvisning. Alle deltager i skolens gymnastikopvisning som vi i foråret viser til opvisninger rundt i Danmark. Det at være på gulvet, som en del af et efterskolehold er meget specielt og utrolig fascinerende. Denne oplevelse af at stå sammen i flok arbejder vi med gennem fællesgymnastik. Det er timerne hvor alle skolens elever er fælles om at røre sig i takt med musikken og nyder hinandens selskab. Vi snuser til forskellige pardanse som folkedans og gymnastikdans, men bevæger os også meget indenfor samarbejde mellem drenge og piger i akrobatik og pararbejde. Selvfølgelig bruger vi også kræfter på at forbedre vores rytmiske færdigheder i samlet flok. I fællestimerne skal der være plads til latter og godt humør, hvilket vi værdsætter meget højt og laver også timerne derefter.

Pigegymnastik – rytme i kroppen

Pigegymnastik handler om at alle får kendskab til at have rytme i kroppen. Eleverne kommer med mange forskellige synsvinkler til gymnastik. Nogle har aldrig prøvet det før og aner ikke hvad et fejesving er. Nogle har gået til mor-far-barn gymnastik og derefter fået en bold i hånden, mens andre har dyrket både rytme og spring gymnastik i mange år. Derfor starter vi helt fra bunden og gennemarbejder grundgymnastikken, så alle får samme udgangspunkt. Vi starter med de meget basale ting, som hvordan man går i takt og strækker armene, for derved senere at udvide og udfordre såvel garvede som nybegyndere. Både med mere avancerede rytme former og også håndredskaber. Derudover er det vigtigt med en fysisk grundform så man kan klare de mange aktive timer. Det betyder både kondition, men også de forskellige leds styrke så vi kan forebygge skader i fx ankelled.

Pigegymnastik er også fællesskab, lege og ikke mindst et godt grin hvor alle føler de har del af en forrygende gymnastik verden. Målet er at alle finder glæden og den sociale kompetence som gymnastikken giver, så vi i foråret kan give et brag af en opvisning.

Drengegymnastik – styrke, motorik og udvikling

I drengegymnastik får man både en god grundtræning, og et indblik i springgymnastikken. Til at begynde med bliver der fokuseret på en god opvarmning med masser af styrke, og en træning, hvor så mange spring som muligt prøves. Senere vil der også blive et større fokus på rytmen og den

udvidede grundgymnastik. Dette resulterer i skolens gymnastikopvisning, hvor hele elevholdet er med til indøvelse og udvikling af denne.

Det er vigtigt at pointere, at langt fra alle har lavet gymnastik før de kommer på Lyngs Idrætsefterskole. Alligevel kan man nå langt, og opleve udvikling over hele året, så det ved årets afslutning er svært at se, hvem der er gymnast og hvem der er boldspiller.

Gymnastikugen

I januar har vi en uge, som er afsat til gymnastik. Hele ugen arbejdes der med opvisningen, hvor elever og lærere i fællesskab sammensætter programmet. Dette plejer at være en rigtig god og spændende uge, og eleverne har virkelig mulighed for at lære en masse. Ugen er dog også ret hård, så der er indlagt en formiddag med dansk og en formiddag, hvor eleverne bliver introduceret for skituren.

Valgfagsidræt

Håndbold

Alle elever på skolen kan vælge håndbold, og vi stiller normalt to drengehold og to pigehold, så alle får også mulighed for at spille kampe.

Træningen er en god blanding af teknisk træning, hvor den enkelte elevs udvikling er i centrum, og taktisk træning, hvor holdet udvikler sig sammen. Vi forsøger at arbejde med alle aspekter af spillet, og der er altid tilknyttet to trænere, så der er god mulighed for at differentiere. Det vil sige, at såvel 1. som 2. holdet har sin egen træner, som sætter fokus på netop sit holds udvikling, og trænerne snakker hele tiden sammen, så der er mulighed for at spille sig på 1. holdet, hvis man viser en god udvikling.

Håndboldsæsonen varer hele året, og vi deltager i to turneringer med alle fire hold, hvilket giver en masse gode kampe. Netop kampene er en helt speciel oplevelse, idet resten af skolen ofte er med på sidelinjen og giver en fantastisk opbakning. Dette giver en stemning i hallen som de færreste har oplevet før eller siden.

Lyngs Idrætsefterskole har gennem tiden haft rigtig mange gode håndboldspillere på skolen, hvilket har givet nogle meget flotte resultater med f.eks. to 2. pladser til efterskole DM, to 1. pladser og tre 2. pladser til DGI-DM.

Fodbold

I fodbold deltager vi med 2 hold i JBU efterskoleturnering og med 2 drenge- og 2 pige- hold i efterskoleturneringen. Desuden har vi vores egne turnering med det flotte navn Lyngs Cup, der løber af stabelen om foråret. Her inviterer vi andre efterskoler og spiller i både a og b række for drenge og piger. Alle der har valgt fodbold kommer til at spille kampe i de forskellige turneringer. Til hver træning er der 2 trænere på både til drenge og piger. Det gør at vi kan inddele gruppen i mindre enheder og træne mere specifikt,

desuden betyder det, at man har muligheden for at spille sig på 1. holdet i løbet af året selv om man starter på 2. holdet.

Til træning arbejder vi meget med vores evne til at kunne spille hurtigt og fladt pasningsspil. Vi forsøger at udvikle en spillestil, der er baseret på tempo og stor boldcirkulation. Vi arbejder med teknik, taktik og koordination i vores træning.

Lyngs Idrætsefterskole har gennem årene haft mange rigtig dygtige fodboldspillere, i skoleåret 06/07 havde vi bl.a. en u17/u19 landsholdsspiller. Alle på Lyngs Idrætsefterskole får mulighed for at blive dygtigere som fodboldspillere, uanset om man bare har lyst til at prøve fodboldspillet eller man har store ambitioner. Vi tager udgangspunkt i den enkelte spiller, sådan alle får den træning der tilgodeser den enkelte bedst muligt.

Rytmask gymnastik

Rytme er et tilvalg for de der vil lidt mere med gymnastikken. Når først grundgymnastikken er fastsat, har vi tid til at fordybe os i de forskellige grene af gymnastikken. Det vil være kropskontrol i henhold til tyngden i sving, forskellige rytmer i gang over gulv, de kraft- og yndefulde spring over gulv og ikke mindst de hurtige bevægelser af henholdsvis arme og ben. I de forskellige grene vil vi arbejde med den rigtige vejtrækning, udnyttelse af musikken, forskelle på det langsomme og det hurtige, det bløde og det hårde. Det vil dog ikke kun være de traditionelle rytmer, men også takter som vals, hvor gymnastikken bliver fantastisk fantasifuld. Gymnastik er brug af kroppen, men også håndredskaber af forskellig slags. Det vil både være traditionelle håndredskaber som sjippetov, bold og køller, men også alternative håndredskaber som fx aviser, stole el. lign. Derudover arbejder vi med udvikling af smidighed, og færdigheder indenfor håndstand. Den enkelte gymnast vil være mere i centrum end i den daglige træning, og derfor få udvidet mulighed for individuelle rettelser og udvikling derfra. Lysten skal drive værket, men bliver krydret med udfordring, sjov og ballade.

Dans

Dansen er en del af linjefaget gymnastik/dans. Her arbejder specifikt med det rytmiske for de elever, der gerne vil udvikle den side af faget. Der vil blive trænet i forskellige stilarter, med forskellige former for musik og rytmer og med stor fokus på kropskontrol.

Der er tid til at have fokus på den enkelte, og faget arbejder frem mod konkurrencer.

Spring

Hvis man ønsker yderligere spring i hverdagen, er det muligt, at vælge faget spring, som er et valgfag. Du behøver ikke have nogen gymnastiske forudsætninger, dog kræves et godt gåpåmod og lysten til at lære. Der bliver fokuseret i de helt små tekniske elementer af springene og frem til helt store springkombinationer. I undervisningen er der også et større fokus på grundtræningen, så kroppen er teknisk og fysisk i stand til springene.

Ekstraspring

Ekstraspring er faget for de elever, der har en vis erfaring med faget. Her er mulighed for at arbejde ekstra med de lidt sværere spring.

Øvrige valgfag

Rytmask samspil

På skolens samspilshold spiller vi numre inden for pop/rock-genren. Målet for undervisningen er at videreudvikle eksisterende kundskaber og få positive oplevelser omkring det at spille sammen med andre.

Der er en ganske særlig glæde ved at skabe noget sammen, ved at lade noget gro frem i fællesskab. Det er den glæde vi på samspilsholdet prøver at få frem.

Skolen råder over de gængse instrumenter (klaver, guitarer, bas, keyboard og trommer) og PA-anlæg. Det er derfor ikke et krav at skulle medbringe egne instrumenter. Der er ligeledes heller ikke et krav om et bestemt dygtighedsniveau eller nodekendskab. Dog er samspilsholdet ikke tænkt for 100 % nybegyndere.

Engang imellem optræder vi for skolens andre elever eller ved større arrangementer på skolen.

Krea

Valgfaget Krea er for de elever, der udover idrætten gerne vil arbejde med deres kreative side. Elever og lærer planlægger i fællesskab indholdet i faget, og samtidig er det et fag, hvor det er oplagt at arbejde videre med sine kreationer i fritiden.

Kostskolelivet

På Lyngs Idrætsefterskole lægges der vægt på, at eleverne kommer til at opleve helheder og sammenhænge. Efterskolehverdagen bliver derfor ikke opdelt i skole og fritid.

Medbestemmelse og medansvar er ikke tomme ord, men af fundamental betydning i bestræbelserne på at opdrage til demokrati og forståelse af fællesskabets betydning, hvor den enkelte må bidrage for at kunne modtage.

Eleverne får mulighed for at møde skolens lærere og øvrige ansatte i vidt forskellige situationer og udenfor den normale undervisningstid. Derved kan skolens ansatte drage omsorg for elevernes hele hverdag samt være alment opdragende og motiverende.

Eleverne deltager aktivt i skolens praktiske opgaver, som f.eks. køkkentjeneste, rengøring, klargøring af udstyr o.l.

Eleverne bor hovedsageligt på tomandsværelser og i enkelte tilfælde firemandsværelser og oplever derigennem tolerance og respekt for hinandens forskelligheder. I skolens hverdag stilles krav i en tryk atmosfære

Dagens rytme

Skoledagen starter med morgenløb, hvor alle elever deltager. Efter morgenløb er der morgenmad. Senere på formiddagen afholdes fællesrengøring.

Om formiddagen er der primært boglige timer, mens skolens idrætsfag primært lægges i eftermiddagstimerne. Der er 3 hovedmåltider og 3 gange forfriskninger i løbet af en dag.

Lektietimen ligger med et fast tidsrum på hverdage. Her skal der være ro til fordybelse og lektielæsning.

Aftenaktiviteter tilbydes eleverne nogle aftener. Eleverne skal opleve hinanden i et aktivt samvær og derfor disse aktivitetsmuligheder.

Dagen slutter med aftenang kombineret med nyhederne, så eleverne har mulighed for at følge med i det omkringliggende samfund.

Emneuger

I løbet af skoleåret afholdes forskellige emneuger.

Musicalugen

I ugen op til efterårsferien arbejder hele skolen koncentreret med musical.

Det er en uge, der summer af energi, nysgerrighed, nervøsitet og ikke mindst spænding.

Alle elever deltager i projektet, og de fleste elever har rigtig mange roller i løbet af ugen. Der skal bygges op, males, findes tøj, øves både omkring musik, skuespil og sang, men også de mange dansescener. Alle elever vælger sig ind på de forskellige områder, og arbejder med et meget varieret program gennem hele ugen.

Det prioriteres meget højt, at alle elever føler sig som en betydningsfuld del af musicalen og bl.a. derfor er alle elever med på scenen.

Projektugen

I såvel 9. som 10. klasse er der fra undervisningsministeriets side indlagt obligatorisk projektuge. I 9. kl. skal eleverne skrive en opgave med udgangspunkt i en fælles problemstilling. I 10. kl. skal projektet omhandle elevens fremtidige uddannelse, og det bliver dermed en personlig problemformulering. For begge klasser gælder, at der er afsat en hel uge, hvor alt andet udgår. Dvs. at eleverne kan koncentrere sig om deres projekt hele ugen, fra morgen til aften, og ugen afsluttes med en fremlæggelse.

Gymnastikugen

I januar har vi en uge, som er afsat til gymnastik. Hele ugen arbejdes der med opvisningen, hvor elever og lærere i fællesskab sammensætter programmet. Dette plejer at være en rigtig god og spændende uge, og eleverne har virkelig mulighed for at lære en masse. Ugen er dog også ret

hård, så der er indlagt en formiddag med dansk og en formiddag, hvor eleverne bliver introduceret for skituren.

Indholdsplan for Landsstævneugen i Ålborg

Formål:

På Lyngs Idrætsefterskole har eleverne mulighed for at vælge en tur til Ålborg i uge 26, hvor de bl.a. skal deltage på Efterskoleholdet sammen med andre efterskoler ved DGI Landsstævne fra torsdag aften til og med søndag. Mandag til torsdag deltager eleverne i forskellige idræts-, musik- og sangaktiviteter.

Indkvartering foregår på en skole i Ålborg.

Formålet med turen er:

- At give eleverne en uge fuld af ekstraordinære oplevelser i et fællesskab på tværs af skoler, interesser, foreninger og generationer.
- At videreudvikle elevernes kompetencer samt give dem muligheden for at opøve og lære nye færdigheder via de mange aktivitetstilbud.
- At give eleverne redskaber til og erfaring med at agere i store og nye former for fællesskaber på tværs af interesse-, kultur- og generationsforskelle.
- At skabe et miljø, hvor læring og samvær i nye former giver eleverne en livsbekræftende oplevelse og mulighed for opbygning af nye relationer.
- At skabe elevernes opmærksomhed på og indblik i værdien af det frivillige foreningsarbejde med henblik på efterfølgende aktiv involvering.
- Delagtiggøre eleverne i processen med at få det hele til at fungere, hjælpe hinanden lige fra oprydning til social støtte.
- At skoleformens mangeartede virksomhed og positive eksistens fremhæves i en folkelig sammenhæng gennem deltagelsen i landsstævnet.
- At synliggøre efterskolernes betydning for sammenspil og udvikling af den danske gymnastik-, idræts- og musiktradition.

Indhold

I Ålborg skal eleverne vælge to interesseaktiviteter blandt nedenstående aktivitetstilbud, en hovedaktivitet og en biaktivitet (valgfag).

Eleverne bliver præsenteret for og afprøver en lang række øvelser og tekniktræning i de forskellige aktiviteter.

Følgende aktiviteter kan eleverne vælge:

- Gymnastik
- Dans/performance
- Spring
- Boldspil (fodbold og håndbold)

Aktiviteterne foregår hovedsageligt i og omkring Ålborg bymidte på diverse idrætsanlæg, pladser og på den nye havnefront samt i idrætshaller/musik- og sanglokaler.

Alle elever skal udover ovennævnte aktiviteter deltage i fælleskoret og tre afsluttende multishows. Aktiviteterne i disse shows afspejler de tilbudte aktiviteter, og foregår på Ålborg Stadium for publikum.

Diverse forberedelser starter hjemme på skolen i april/maj måned.

Succeskriterier

At eleverne, uanset deres erfaring og færdigheder, får positive oplevelser med såvel forarbejdet hjemme på skolen og i landsstævneugen.

At eleverne får tilføjet en ekstra dimension af den fællesskabsoplevelse, som de oplever ude på de enkelte skoler, på tværs af generationer, foreninger og skoler.

At eleverne får en helt enestående personlig oplevelse ved at være en del af landsstævnet – en oplevelse for livet.

Rejser

Sportstur

Skolen tager til Fuerteventura, Playitas, som er et sportsresort. Her får eleverne et indblik i andre idrætsgrene og bliver udfordret på deres kompetencer. Samtidig ligger der en opgave med at føre en mindre husholdning, idet eleverne selv står for såvel indkøb som madlavning gennem hele ugen.

Skitur

Skolen tager hvert år på skitur til Østrig eller Sverige. Der er undervisning hver formiddag, hvor lærerne underviser i alpinski, og om eftermiddagen kører vi rundt på løjperne i fællesskab. Om aftenen er der forskellige arrangementer med lysløjpe, fællessang, badeland osv.

Kontaktlærerfunktioner

Skolens elever deles i grupper på 8 – 12 elever. Hver gruppe tilknyttes en kontaktlærer, som har det daglige tilsyn specielt med disse elever.

Kontaktlæreren er det daglige bindeled mellem skolen og hjemmet for de pågældende elever.

I løbet af skoleåret har kontaktlæreren skemalagte samtaler med hver enkelt

elev, hvor trivsel er et centralt emne. I forbindelse med efteråret, typisk umiddelbart efter efterårsferien, inviteres forældrene til en trivselssamtale med eleven og kontaktlæreren.

Kontaktlæreren har ansvaret for at være særligt opmærksom på den enkelte elevs trivsel i sin kontaktgruppe.

Kontaktlæreren vejleder og følger op på den enkelte elev i sin kontaktgruppe omkring adfærd, pligter, praktiske ting, sygdom o.l.

I tilfælde af konflikter mellem eleverne inddrages kontaktlæreren særligt i forhold til elever i sin kontaktgruppe.

Vejlederrollen

Forud for optagelse på skolen skal eleven og dennes forældre møde til en personlig samtale på skolen. Denne samtale har til formål at afklare elevens ønsker og forventninger samt om vi på Lyngs Idrætsefterskole kan hjælpe eleven videre på en hensigtsmæssig måde i forhold til de planer eleven har for sin fremtid.

Ifølge bekendtgørelsen omfatter skolevejledningsordningen den vejledning, som gives af klasselæreren og skolevejlederen i samarbejde med skolens øvrige lærere og andre vejledningsordninger i kommunen og den almindelige forældreorientering om skolernes undervisningstilbud. Skolevejlederne har hovedsaglig til opgave at bistå klasselæreren og lærerne i uddannelses-, erhvervs- og arbejdsmarkedsorientering dels med hensyn til undervisnings- og materialespørgsmål, dels ved individuel og kollektiv vejledning af elever og forældre.

Skolevejlederen har ansvaret for, i samarbejde med eleverne i 9. og 10. klasse at udarbejde uddannelsesplaner.

Alle elever har i løbet af skoleåret 1-2 samtaler med skolevejlederen - eller flere hvis behovet skønnes - angående det fremtidige uddannelsesvalg.

For at leve op til lovens krav tilbydes en ugers obligatorisk brobygning til alle elever i 10. klasse. I forbindelse med brobygningsperioden arbejdes der med OSO-opgaven. Vejledning og planlægning skal være påbegyndt i løbet af september. Selve opgaven skrives umiddelbart efter brobygningsugen.

Desuden arrangeres i løbet af efteråret en uddannelsesaften med forældre, hvor de forskellige uddannelsesinstitutioner kommer og fortæller om de forskellige retninger.

Årskalenderen

I skoleåret 2016/2017 gennemføres 43 ugers undervisning, hvor skoleåret starter søndag den 7. august 2016 og slutter lørdag den 2. juli 2017.

Årskalenderen er at finde på skolens hjemmeside.

Skema for skoleåret 2016/2017

LB = Lene Busk
HH = Hans Henrik Bruun Vium
ST = Søren Toft
KØ = Keld Østergaard
MJ = Morten Juhl
TK = Tina Koch
RS = René Shelløe
KS = Kristian Sørensen
MC = Morten Smit Søndergaard
MB = Matias Boel
CD = Cecilie Dahlgaard
KY = Karina Yde
LJ = Lise Jespersen
AK = Anne-Kathrine Madsbjerg
HV = Heidi Vestergaard
SP = Svante Plenborg

Se skemaet ved at klikke på linket på hjemmesiden.