

# Komplet indholdsplan 22/23

## 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 vrider 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

Evaluering af skolens virksomhed i forhold til værdigrundlaget

Vi vil i de kommende år fokusere på en yderligere udvikling af det boglige område. Vi har altid en stærk boglig profil for øje, og det er vores klare mål at udvikle den enkelte elev med udgangspunkt i eleven. Vi vil gerne, gennem et forstærket samarbejde mellem lærerne, arbejde på at udvikle undervisningen til gavn for såvel elever som lærere. Her kan blandt andet være tale om forskellige former for kollegial supervision, men også et øget struktureret teamsamarbejde.

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.

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. 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.

## 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.
6. Rygning, snus og lignende er ikke tilladt.

#### **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 Friluftweekend. 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.

På Lyngs Idrætsefterskole kan man ikke fravælge både tysk og fysik/kemi.

#### Fællestime

Fællestimen vil mange gange være en fortælletime med emner fra litteraturen, historien, kristendommen og psykologien. Enkelte gange inddrages gæstelærer 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.

### Samfundsfag

Formålet med undervisningen i samfundsfag 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 bla. 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 fire linjer på Lyngs Idrætsefterskole er håndbold, fodbold, spring og rytmisk gymnastik. 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 flere drenge- og 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 DHF. 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

Alternative idrætsaktiviteter

Hver elev skal ved tilmeldingen vælge mellem håndbold, fodbold, spring eller rytmisk gymnastik.

## Linjefagsidræt

På Lyngs Idrætsefterskole skal hver elev vælge et linjefag. De fire linjer på Lyngs Idrætsefterskole er håndbold, fodbold, spring og rytmisk gymnastik. 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 sluttet af med obligatoriske prøver.

## Håndboldlinjen

Håndboldlinje er faget hvor vi dygtiggør os både som træner/leder med fremtidige muligheder i lokale foreninger og som håndboldspiller. 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 træner 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 trøjevask 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 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.

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 flere gange besøg af gymnaster udefra, som de underviser. 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. Lige gyldigt 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.

#### Drengegygnastik – styrke, motorik og udvikling

I drengegygnastik 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.

## Øvrige obligatoriske fag

#### Fællessang

Fællessangen på Lyngs Idrætsefterskole er placeret i forskellige blokke, både som faste lektioner, men også som ekstra lektioner i løbet af året. Vi har en drøm om, at vi gennem sangen kan give de unge mennesker lysten til at synge, og at opleve fællesskabet ved at synge i flok. Ligeledes vil vi gerne give eleverne kendskab til et bredt udvalg af den danske sangskat, både i form af, at de har kendskab til sangen og melodien, men i mange tilfælde også fortællingen om sangenes oprindelse osv.

## 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 2-3 trænere, så der er god mulighed for at differentiere.

Håndboldsæsonen varer hele året, og vi deltager i to turneringer med alle 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.

### Fodbold

I fodbold deltager vi med hold Skoleligaen og med hold i efterskoleturneringen. Desuden har vi vores egne turnering med det flotte navn Lyngs Cup, der løber af staben 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 2-3 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.

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 spillere, sådan alle får den træning der tilgodeser den enkelte bedst muligt.

### Rytmask gymnastik

Rytme er et tilvalg for de elever, 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

Her arbejde 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 spring. Her er mulighed for at arbejde ekstra med de lidt sværere spring.

#### Strech and relax

Strech and relax er faget, hvor eleverne arbejder med smidighed. Det er samtidig en mulighed for, at kroppen bliver arbejdet godt igennem efter den store mængde idræt, som eleverne har i løbet af ugen.

#### Fitness

I faget fitness er der to hovedområder. Det ene handler om at træne kroppens muskulatur, med henblik på en stærk krop, som kan være med til at undgå skader i forbindelse med skolens mange andre idrætsfag. Det andet handler om at genoptræne efter en skade. Her ligger vægten ofte på lette øvelser med gentagelser, som langsomt skal øge styrken i et skadet område.

#### Fysisk performance

Faget lægger sig tæt op ad fitnessfaget. Der trænes hele året fitness i faget, men der kobles samtidig en forståelse for træningen på. Eleverne udfordres med at lave træningsprogrammer til forskellige mål, ligesom en snak om kosten, restitution osv. også er en del af indholdet.

## Alternative idrætsaktiviteter

Da vi er en idrætsefterskole, vil vi gerne give eleverne et indblik i andre idrætsgrene end dem, der normalt er på skemaet. Her dyrker vi rundbold, Street-håndbold, volleyball, hockey, høvdingebold, beach-volley, indefodbold, bowling, spring og yoga/massage, golf og meget andet. Undervisningen skal fremme elevernes lyst til at bruge idrætten personligt og alsidigt i samspil med andre. Samtidig vil vi gerne give eleverne en bred forståelse for idrætten og det kulturelle omkring det danske idræts- og foreningsliv. Ved dette tiltag giver vi eleverne en bedre mulighed for at vælge for sig selv, og på den måde ønsker vi, at fastholde dem i idrætten gennem glæden.

Grundtræning – Vi arbejder gennem hele skoleåret med elevernes grundtræning. Alle elever på skolen har et stort behov for grundtræning, da grundformen er med til at undgå skader og styrke kroppen i idrætten. Vi tror på, at elevernes indlæring i de boglige fag styrkes ved fysiske aktiviteter, og at en sund krop samtidig er med til at skabe overskud i hverdagen.

## 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.

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

### Girls corner

Her handler det om variation, om at prøve andet end de normale idrætsfag, som vi har på skolen. Det vil være en blanding af bevægelsesfag som boksning, yoga mm. og kreative tiltag.

### Forskellige anderledes valgfag



Vi vil i perioder give eleverne mulighed for at vælge helt anderledes valgfag. Selvom vi er en idrætsefterskole, som vægter idrætsfagene højt, tror vi også på, at der er en ret stor mangfoldighed blandt eleverne. De kommer med hver deres baggrund, hvor nogen vægter idræt og konkurrencer meget højt, kan andre have en anderledes tilgang til idrætten. Derfor kan der også i perioder være behov for at kunne tilbyde læring i anderledes fag. Her har vi haft succes med mange forskellige fag, som strik, fiskeri, mad over bål ol.

## Prøveperioden i maj og juni

I uge 18 ligger hovedparten af elevernes skriftlige prøver. Her vil de typisk have den ene halvdel af dagen til at arbejde med deres prøvofag, og den anden halvdel vil gå med prøver. For de elever, der ikke har prøver i f.eks. tysk er der planlagt praktisk arbejde, hvor de går til hånde og derved får et indblik i de mangeartede opgaver, der ligger i at drive en efterskole.

Uge 19, 20 og 21 er planlagt med almindeligt skema, dog er tirsdag d. 23. maj Galla-dag, med et Galla-præget skema. Der vil blive arbejdet med at lære at danse Lancier, der bliver pyntet op på skolen, hvor eleverne i grupper har ansvaret for forskellige dele af skolen. Vi snakker i løbet af dagen om dannelse, gennem en snak om opførsel til en Galla-fest, både under middagen, men også med balkortet til dansen senere på aftenen.

Fredag d. 19. maj er en flyttedag, som er flyttet til lørdag d. 17. juni.

I ugerne 22 til og med 25 ligger elevernes mundtlige prøver. Her er der obligatorisk, individuelt arbejde, hvor eleverne arbejder med deres forskellige faglige mål. Eleverne arbejder med deres individuelle faglige mål, som ligger op til de mundtlige prøver. Desuden vil der være mindre grupper, hvor der arbejdes med eksamenstræning, og eleverne øver sammen, hvordan man kan fremlægge en tekst/opgave. Det øver både eleverne i at fremlægge, men også deres evne til at vejlede hinanden og give konstruktiv kritik. Der vil hele tiden være lærer til stede, som kan vejlede eleverne i deres arbejde.

Desuden vil perioden være præget af lektioner med såvel alternative idrætsaktiviteter (beskrevet under Skolens idrætsfag), samt de almindelige idrætsfag – håndbold, fodbold og gymnastik, ligesom helt anderledes valgfag, som strik ol. Kan komme ind i billedet. Eleverne vil være fritaget for den obligatoriske undervisning de dage, hvor de skal op til prøve.

I uge 25 vil mandag og tirsdag være planlagt på samme måde som uge 22, 23 og 24. Onsdag, torsdag og fredag er planlagt med pædagogisk tilrettelagt samvær, som vil være af forskellig karakter. Vi vil bl.a. lave forskellige alternative idrætsaktiviteter, men der er også perioder, hvor vi i fællesskab vil gøre rent på skolen. Herved vil eleverne, i samarbejde med personalet, lave forskellige rengøringsopgaver. Der er desuden planlagt forskellige aktiviteter med bålmad, fællessang, osv. Ligeledes vil eleverne lave gymnastik samt deltage i et arrangement sammen med deres forældre.

## 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 på tomandsværelser eller 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, og der tilbydes hver dag lektiehjælp.

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

Dagen slutter 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.

## 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.

## Kontaktlærefunktioner

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**

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 2022/2023 gennemføres 42 ugers undervisning, hvor skoleåret starter søndag den 7. august 2022 og slutter lørdag den 24. juni 2023.

Årskalenderen er at finde på skolens hjemmeside.

## **Skema for skoleåret 2022/2023**

LB = Lene Busk

HH = Hans Henrik Bruun Vium

ST = Søren Toft

KØ = Keld Østergaard

MJ = Morten Juhl

BB = Birgitte Daugbjerg Bønding  
RS = René Shelløe  
KS = Kristian Sørensen  
MC = Morten Smit Søndergaard  
JS = Jeppe Stampe  
SE = Søren Enevoldsen  
MR = Mette Rønberg  
CL = Casper von Düring Lausen  
SJ = Sofie Hyldgaard Jespersen  
LT = Lea Tanderup  
SP = Svante Plenborg  
CH = Christina Hansen

**Se skemaet ved at klikke på linket på hjemmesiden.**