



ISI Idrætsefterskole

## Indholdsplan

ISI Idrætsefterskole

**Skoleåret  
2024-2025**

Herved bekendtgøres lov om efterskoler og frie fagskoler, jf. lovbekendtgørelse nr. 94 af 8. februar 2018, med de ændringer, der følger af § 7 i lov nr. 745 af 8. juni 2018, § 2 i lov nr. 1736 af 27. december 2018, lov nr. 175 af 27. februar 2019, § 4 i lov nr. 209 af 5. marts 2019, § 9 i lov nr. 547 af 7. maj 2019 og § 2 i lov nr. 563 af 7. maj 2019.



## **Indholdsfortegnelse**

### **1. Skolens værdigrundlag**

### **2. Årsplan/kalender**

### **3. Livsoplysning, folkeoplysning og demokratisk dannelse**

### **4. Pædagogisk tilrettelagt samvær - undervisning**

### **5. Fokuspunkter for skoleåret**

### **6. Kostskolelivet**

- 6.1 Familielærefunktionen og opgaver
- 6.2 Forældresamarbejde
- 6.3 Dagsrytme
- 6.4 Skema
- 6.5 Fagudvalg
- 6.6 Weekender
- 6.7 Rengøring
- 6.8 Samling
- 6.9 Sang
- 6.10 Stilletime
- 6.11 Studievejledning
- 6.12 Efterskoleaftener
- 6.13 Forældrearrangementer
  - 6.13.1 Forældredag med overnatning
  - 6.13.2 Forældresamtaler med faglærere
  - 6.13.3 Forældresamtaler med familielærer
  - 6.13.4 Afslutning og hjemrejse

### **7. Undervisning – specielle forløb**

- 7.1 Introdage
- 7.2 Introture – Søskendegruppetur
- 7.3 Adventure race
- 7.4 Linjeuge
- 7.5 Projekt opgave /OSO
- 7.6 Performanceuge
- 7.7 Skitur
- 7.8 Terminsprøver
- 7.9 Skriftlige prøver
- 7.10 Mundtlige prøver
- 7.11 Outrouge
- 7.12 Outrotur



## **8. Øvrige arrangementer**

- 8.1 Efterskolernes Dag
- 8.2 Juledage
- 8.3 Galladage
- 8.4 Familiegruppearrangementer
- 8.6 Gammel elevdag
- 8.7 Diverse idrætsarrangementer – året igennem
- 8.8 Husråd

## **9. Obligatoriske fag/ tilbudsfag**

- 9.1 9. Klasse
- 9.2 10. Klasse
- 9.3 Dansk
- 9.4 Matematik
- 9.5 Engelsk
- 9.6 Tysk
- 9.7 Fysik/Kemi (10. kl.)
- 9.8 Naturfag (9. kl.)
- 9.9 Kulturfag: Historie – Kristendom - Samfundsfag
- 9.10 Kursusfag

## **10. Obligatoriske fag – fælles**

- 10.1 Badminton
- 10.2 Volleyball
- 10.3 Golf
- 10.4 Håndbold
- 10.5 Fodbold
- 10.6 Cykling
- 10.7 Dans
- 10.8 Fællesidræt / ISI Games

## **11. Indholdsplanens godkendelse**



## ISI Idrætsefterskole

### 1. Skolens værdier

#### Værdier og målsætning

ISI Idrætsefterskolens formål er at tilbyde almindelig undervisning på 9.- og 10. kl. niveau samt udvikle den enkelte elevs færdigheder i en eller flere idrætter. Undervisningen tilrettelægges således, at eleverne kan indstilles til både folkeskolens afgangsprøve (FP9) og 10. klasse-prøven (FP10).

ISI Idrætsefterskole skal være forum for inspiration, der virker for at udbrede kendskabet til idrættens mange facetter i befolkningen og i det samfund, eleverne er en del af.

ISI Idrætsefterskolen bygger på den grundtvigske tankegang og ånd, den danske og kristne kulturarv. Det enkelte menneske skal udfordres og kunne tage ansvar for egen tilværelse, finde sig selv i et forpligtende fællesskab og gennem såvel idrætten som almene fag udvikle evnen til at træffe kvalificerede valg og deltage aktivt i menneske- og samfundslivet.

#### Rammerne for ISI Idrætsefterskole

På ISI Idrætsefterskole finder vi det værdifuldt, at idrætten kan være en kilde til velvære, sundhed og glæde, og at mennesker kan mødes omkring idrætten - og i dette møde øge deres bevidsthed om sig selv og om andre.

*Derfor ønsker vi at skabe et optimalt rum for idrætslige udfoldelser og at lade idrætten være en fundamental ramme for det fælles liv på skolen.*

Vi finder det værdifuldt, at undervisningen i efterskolemiljøet kan tilføre det enkelte menneske nye ressourcer i form af kundskaber og færdigheder.

*Derfor ønsker vi at skabe optimale betingelser for undervisning i de udvalgte idrætsgrene såvel som i folkeskolens fag på 9. og 10. klassetrin for herigennem at øge elevens faglige og menneskelige kompetencer.*

Vi finder det værdifuldt, at mennesker oplever sig selv som en værdifuld del af et dagligt, forpligtende fællesskab.

*Derfor ønsker vi at tilbyde et efterskolemiljø, hvor eleverne til dagligt bor, spiser og deltager i undervisningen samt pædagogisk tilrettelagt samvær sammen med andre, og hvor eleverne forpligter sig til at indgå konstruktivt i arbejdet med at få denne dagligdag til at fungere.*

#### Pædagogiske og menneskelige værdier

Vi finder det værdifuldt, at det enkelte menneske bliver bevidst om egne ressourcer og får mod og styrke til at udfolde dem til glæde for sig selv og andre.

*Derfor ønsker vi gennem undervisningen og det øvrige samvær at give eleven en øget bevidsthed om egne evner, kvaliteter og egenskaber og samtidig give eleven inspiration og mod til at bruge sine ressourcer til glæde for sig selv og andre.*

Vi finder det værdifuldt, at det enkelte menneske oplever muligheden for at skabe kvalitet i tilværelsen.

*Derfor ønsker vi at give plads for elevernes medindflydelse og aktive deltagelse i efterskolens dagligdag.*

Vi finder det værdifuldt, at der er en oplevelse af nærhed og engagement mellem mennesker, og at mennesker så vidt muligt fremstår, som dem de er, og bliver set, som dem de er.

*Derfor ønsker vi at være engagerede og synlige lærere og at se og respektere hver enkelt elevs særegenhed.*

Vi finder det værdifuldt, at den enkelte har frihed til at være sig selv under ansvar over for fællesskabet.



## ISI Idrætsefterskole

*Derfor ønsker vi at lade den enkelte elev udfolde sig, og samtidig være klar til at sætte grænser for udfoldelsen, når vi vurderer, at den er til skade for fællesskabet.*

Vi finder det værdifuldt, at fællesskabet har ansvar over for individet.

*Derfor ønsker vi at lade fællesskabet udfolde sig, og samtidig være klar til at sætte grænser for udfoldelsen, når vi vurderer, at den er til skade for enkeltindivider.*

Vi finder det værdifuldt, at mennesker er forskellige, og vi ser mangfoldighed som en styrke.

*Derfor ønsker vi at møde forskelligheden og mangfoldigheden åbent og fordomsfrit.*

Vi finder det værdifuldt, at mennesker har et positivt og engageret livssyn.

*Derfor ønsker vi at fremstå som positive og engagerede mennesker og lærere.*

### **2. Årsplan/ kalender**

Der er i skoleåret 42 kursusuger fordelt på 18 uger i efterårssemestret, (heraf 1 uges brobygning for 10. klasse) og 24 uger i forårssemestret.

### **3. Livsoplysning, folkeoplysning og demokratisk dannelse**

Idrætsefterskolens hovedsigte er at tilbyde undervisning og samvær, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

#### **Livsoplysning**

ISI betragter livet som et hele. Skolen udøver en værdibaseret ideologi. Nærhed, åbenhed, engagement og frihed under ansvar danner grundlaget for denne værdibaserede ideologi. Et fundament som tilstræbes at efterleve i hele skolens indhold

Efterskolelivet giver mulighed for en form for levedagopdag, hvor medarbejdere kan være sammen med elever i mange aspekter af menneskets hverdag og dermed livet. Dette samvær giver mulighed for samtaler om det "at være" menneske i verden og livet generelt

ISI arbejder aktivt med livsoplysning på daglige samlings, i familiegruppen, i samtaler mellem eleven og familielæreren

#### **Folkelig oplysning**

ISI's værdier og målsætning udtrykker skolens betragtninger om folkelig oplysning.

#### **Pædagogiske og menneskelige værdier**

Vi finder det værdifuldt, at det enkelte menneske bliver bevidst om egne ressourcer og får mod og styrke til at udfolde dem til glæde for sig selv og andre.

*Derfor ønsker vi gennem undervisningen og det øvrige samvær at give eleven en øget bevidsthed om egne evner, kvaliteter og egenskaber og samtidig give eleven inspiration og mod til at bruge sine ressourcer til glæde for sig selv og andre.*

Vi finder det værdifuldt, at det enkelte menneske oplever muligheden for at skabe kvalitet i tilværelsen.

*Derfor ønsker vi at give plads for elevernes medindflydelse og aktive deltagelse i efterskolens dagligdag.*

Vi finder det værdifuldt, at der er en oplevelse af nærhed og engagement mellem mennesker, og at mennesker så vidt muligt fremstår som dem, de er - og bliver set som dem, de er.



## ISI Idrætsefterskole

*Derfor ønsker vi at være engagerede og synlige lærere og at se og respektere hver enkelt elevs særegenhed.*

Vi finder det værdifuldt, at den enkelte har frihed til at være sig selv under ansvar over for fællesskabet.  
*Derfor ønsker vi at lade den enkelte elev udfolde sig, og samtidig være klar til at sætte grænser for udfoldelsen, når vi vurderer, at den er til skade for fællesskabet.*

Vi finder det værdifuldt, at fællesskabet har ansvar overfor individet.  
*Derfor ønsker vi at lade fællesskabet udfolde sig, og samtidig være klar til at sætte grænser for udfoldelsen, når vi vurderer, at den er til skade for enkeltindivider.*

Vi finder det værdifuldt, at mennesker er forskellige, og vi ser mangfoldighed som en styrke.  
*Derfor ønsker vi at møde forskelligheden og mangfoldigheden åbent og fordomsfrit.*

Vi finder det værdifuldt, at mennesker har et positivt og engageret livssyn.  
*Derfor ønsker vi at fremstå som positive og engagerede mennesker og lærere.*

ISI arbejder aktivt med folkelig oplysning i skolefagene, på daglige samlinger, i samarbejdet mellem skolen og foreningslivet.

### **Demokratisk dannelse**

ISI betragter processen som det værdifulde i det demokratiske arbejde.

Målet med arbejdet er betinget af potentialet i elevflokkene. Ægte demokratiske bevægelser skal være funderet i elevernes reelle ønsker og behov. ISI ønsker at lytte til elevernes behov og forventer dermed også, at eleverne lytter til skolens behov og krav. Her skabes grundlaget for en dynamik, hvor man kan opnå indflydelse og medbestemmelse, hvis man samtidigt er ansvarlig bevidst.

ISI arbejder aktivt med demokratisk dannelse i skolens husråd, i fællestimer, i skolefagene og i familiegruppen.

### **4. Pædagogisk tilrettelagt samvær / Undervisning**

Et kursus på en fri kostskole omfatter både egentlig undervisning og anden kostskoleaktivitet, herunder samvær og andre fælles gøremål.

Der findes ingen entydig sondring mellem undervisning og anden kostskoleaktivitet. På Idrætsskolerne Ikast sondres der mellem, om aktiviteten har et undervisningsmæssigt sigte, eller om aktiviteten har et rutinemæssigt præg. Sidstnævnte kategoriseres på ISI Idrætsefterskole som "pædagogisk tilrettelagt samvær" og/eller "Åbne værksteder".

Skolen og lærerne er ansvarlig både for undervisning og for det pædagogisk tilrettelagte samvær, også selvom det i praksis kan være styret af gæstelærere/foredragsholdere.

Af indholdsplanen fremgår det (som udgangspunkt) ved hver enkelt aktivitet, om der er tale om pædagogisk tilrettelagt samvær og/eller undervisning.

#### **4.1. Undervisning**

En kursusuge består af mindst 5 hele undervisningsdage, hvor der undervises mindst 21 timer, ekskl. pauser.



Undervisningen i et fag eller en faggruppe på et kursus kan højst omfatte halvdelen af undervisningen for den enkelte kursist, med mindre undervisningen i faget eller faggruppen er af bred almen karakter. Ren færdighedstilægnelse kan højst udgøre op til halvdelen af den enkelte elevs undervisningstid.

En hel undervisningsdag består af undervisning, pædagogisk tilrettelagt samvær eller begge dele i mindst to af flg. tre tidsrum: formiddag, eftermiddag og aften. Det er hovedmåltiderne, der adskiller de enkelte tidsrum. Hver tidsrum skal indeholde mindst 1½ times undervisning og/eller pædagogisk tilrettelagt samvær.

Mindst 25% af undervisningstimerne skal varetages af skolens forstander, viceforstander, afdelingsledere, fastansatte lærere eller tidsbegrænset ansatte lærere.

Eksempler på "Undervisning" på ISI:

- Samlinger med indlæg/foredrag
- Golfinstruktion
- Håndboldtræning
- Museumsbesøg/ekskursioner med underviser
- Fortællinger
- Matematik
- Fællessang
- Lejrskoler

I undervisningen vil eleverne møde læreren som underviser/formidler. Læreren har forberedelse til denne undervisning.

Undervisningen fungerer som en integreret del af selve opholdet.

#### **4.2. Pædagogisk tilrettelagt samvær**

Fra undervisningsministeriets "Vejledning om indholdsplaner for frie kostskoler" fremgår det, at "pædagogisk tilrettelagt samvær" er planlagte, målrettede og fremadskridende aktiviteter.

Eksempler på "Pædagogisk tilrettelagt samvær" på Idrætsskolerne Ikast:

- Stilletime/lektiecafé
- Familiegrupper
- Familiegruppemøde / aktiviteter
- Rengøring
- Fællesaktiviteter
- Velkomst og rundvisninger

ISI ser "pædagogisk tilrettelagt samvær" som en nøglesten i selve kostskolearbejdet.

I det pædagogisk tilrettelagte samvær vil kursisterne møde læreren i en kombineret undervisningsrolle og pædagogisk værtsrolle.

Det pædagogisk tilrettelagte samvær fungerer som en integreret del af selve kurset.



## 5. Fokuspunkter

Efterskolen på ISI søger hvert skoleår at sætte fokuspunkter for skoleåret på dagsordenen. Denne proces er en aktiv indsats for at udvikle specifikke områder af skolens indhold.

Fokuspunkterne giver en mulighed for at prioritere indsatsområder og efterfølgende samtale om og evaluering af disse. Erfaringer og videreudvikling danner grundlag for udvælgelsen af det enkelte skoleårs fokuspunkter.

Fokuspunktet for skoleåret er:

- **Det gode forældresamarbejde**
  - Nærvær, dialog og kommunikation
- **Kollegialt samarbejde omkring opgaver – Inklusiv planlægning**
- **Udvikling af IT, Fag og Idrætsprofil**
  - Pædagogisk IT
  - Udvikling af det samlede idrætsmiljø på ISI. Udvikling af den samlede idrætsundervisning på ISI.
  - Herunder et øget fokus på Sportsernæring med undervisningsforløb med afsæt i teori og praksis på idrætslinjerne.

## 6. Kostskolelivet

### 6.1 Familielærerfunktionen og opgaver \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### Hvad

- Hver elev på skolen bliver tilknyttet en såkaldt familielærer
- Familielæreren er elevens kontaktperson til egen familie og andre relevante kontaktpersoner
- Familielæreren tager sig af elevens ve og vel i alle sammenhænge
- Der er 8-12 elever tilknyttet hver familielærer og disse udgør en familiegruppe
- Familielæreren har mindst 2 trivselssamtaler i løbet af skoleåret med familiegruppens medlemmer
- Familielæreren arrangerer familiegruppearrangementer

#### Hvordan

- Familiegruppen sidder sammen og spiser morgenmad og frokost.
- Hver uge har gruppen møde. På dette møde tjekkes rengøring, og der gives diverse beskeder.
- Her er der også mulighed for at tale om løst og fast på skolen gruppen imellem.

#### Hvorfor

- For at skabe tryghed i elevens hverdag.
- For at skabe et mindre forum, hvor væsentlige spørgsmål kan diskuteres.
- For at forældrene har en kontaktperson, de kan henvende sig til.
- For igennem små enheder at få hele gruppen til at fungere sammen.

### 6.2 Forældresamarbejde

På Idrætsefterskolen prioriterer vi samarbejdet med forældre højt. Udover den almindelige kontakt til lærere, administrativt personale og ledelse, som naturligvis altid er velkommen, udsender vi derfor løbende forældreinformation på Viggo, hvor vi fortæller om, hvad livet på ISI i den foregående periode har budt på og fremadrettet byder på. Desuden kan der komme praktiske informationer mv.





### 6.3 Dagsrytme

Hverdagen på Idrætsefterskolen ligger i forholdsvis faste rammer. Nedenstående skema viser, hvordan en almindelig dag typisk forløber:

06.45 – 07.15	Morgenmad
07.15 – 07.30	Oprydning på værelse og værelsestjek
07:45 – 09:15	1. modul
09:15 – 09:45	Forfriskning
09:45 – 11:15	2. modul
11:45 – 12:15	Frokost
12:20 – 12:55	Samling i foredragssalen
13:15 – 14:45	3. modul
14:45 – 15:00	Forfriskning
15:00 – 16:30	4. modul
17:30 og 19:30	Aftensmad
18:15 – 19:15	Stilletime / lektiecafé
19:15 – 21:00	Tilbud om aftenaktiviteter
21:00 – 21:30	Forfriskning/aftenhygge
21:30	Områderengøring og øvrige elever på værelser
22:15	Vagtlærere er på godnatrunde hos eleverne
23:00	Eleverne sover

### 6.4 Skema

Vi har tre planperioder i løbet af skoleåret – som hver består af ca. 14 skoleuger.

9. og 10. klasse arbejder, pga. mange obligatoriske fag i 9. klasse, hver for sig.

Undervisningen ligger fortrinsvis på hverdage mellem kl. 7.45 og 16.30. Vi har pausetid mellem modulerne.

Modulerne (90 minutter) kan deles i lektioner (45 minutter) hvilket muliggør periodevis skemabrydning i forbindelse med faglig fordybelse, tværfaglige aktiviteter og arrangementer. Skemaet giver mulighed for fagsamarbejde i de boglige fag.

### 6.5 Fagudvalg / klasseteams

#### Formål

At lærerne får et tæt samarbejde om den daglige undervisning og mulighed for didaktiske og pædagogiske diskussioner, som kan være medvirkende til et stærkt kollegialt samarbejde og øget lærerfaglighed

#### Hvad

- Lærerne indgår i fagudvalg på tværs af årgangene
- Mødeaktivitet, 3-4 møder pr udvalg
- Evaluering

#### Hvordan

- Mødeaktivitet fastsat til Team B-møder. Fagudvalgene planlægger selv mødetidspunkter.
- Der er en fagudvalgs koordinator for hvert fagudvalg, der udsender en dagsorden for hvert møde



### Hvorfor

- Det er vigtigt for den enkelte lærer at opleve en samhørighed med sine kolleger og derigennem udvikle sin egen lærerkompetence.
- Fagudvalget giver mulighed for den enkelte lærer at udvikle sin undervisning gennem samspillet med kolleger

### 6.6 Weekender

På efterskolen har vi flere typer af weekender:

- **Fri/Weekend:** Undervisningsfri weekend, hvor eleverne har fri lørdag og søndag. Eleverne kan vælge at forlade skolen eller at blive og deltage i de aktiviteter og det sociale liv, som udspringer af elevers eget initiativ. (På kalenderen markeret med gråt)
- **L-Weekend:** hvor eleverne har fri i weekenden samt enten fredag eller mandag. Her kan de evt. ordne tandlægebesøg mv. (På kalenderen markeret med gult)
- **Blive/Aktivitets-Weekend:** Aktivitetsweekend, hvor eleverne skal blive på skolen. Der er undervisning og/eller aktiviteter både lørdag og søndag. (På kalenderen markeret med blått)
- **E-Weekend:** Eventweekend, hvor eleverne kan blive på skolen eller tage hjem. Der er mange aktiviteter og spændende temaer på programmet. Weekendens tema fremgår af årsplanen. (På kalenderen markeret med grønt)

Fri fredag kl. 15.00 - være retur på skolen senest kl. 21.00 søndag.

Skolen er lukket i efterårsferien, juleferien og vinterferien.

### 6.7 Rengøring \*pædagogisk tilrettelagt samvær

#### Formål:

Formålet er:

- at give eleverne indsigt i og erfaring med praktisk arbejde
- at eleverne oplever et medansvar på skolens fysiske rammer
- at hver familiegruppe får erfaring med at koordinere disse opgaver

### Rengøring af værelser og områder

Områder:

Hver familiegruppe er tildelt et rengøringsområde, som skal rengøres dagligt. Områderne kræver deltagelse af 2-3 personer, som ved skoleårets start er tildelt.

Værelser:

Eleverne skal dagligt holde orden på deres værelser og kupéer. Der er morgenoprydning hver morgen. Fredage skal eleverne gøre rent på værelserne og kupéen. De arbejder sammen i kupéen om rengøringen. Endvidere vil der være hovedrengøring to gange om året – til jul og i outrougen. Familiegruppelæreren sørger for at eleverne får den grundlæggende indsigt i rengøringen. Eleverne får ligeledes en introduktion i de rengøringsmidler, der anvendes.

### 6.8 Samling \*undervisning

#### Formål:



## ISI Idrætsefterskole

- Vi holder samling mandag, tirsdag og torsdag i tidsrummet 12:20-12.55
- At samlingerne er med til at understøtte fællesskabet i dagligdagen
- At eleverne oplever et dagligt tilbagevendende forum som understøtter den Grundtvig-Koldske tanke
- At eleverne oplever samlingen som et åndeligt frirum til at synge, give sin mening til kende, lytte til små indlæg som kan give stof til eftertanke mm.
- At bevidstgøre eleverne om, hvilke processer der er i spil, når man er samlet i et fællesskab

### Hvad:

- Sang
- Indlæg fra lærerne – stof til eftertanke
- Meddelelser – (praktiske oplysninger samt menings-tilkendegivelser fra lærere og elever)
- Fast struktur på siddepladser og placering af elever
- Eksemplificere "spillereglerne" for deltagelse i et fælles forum (lytte til andre, argumenter, respekt for den talende m.m.)

### Hvorfor

Vi ønsker at skabe et forum, som appellerer til fællesskabets værdier og traditioner. Først og fremmest vedrørende det at være sammen om noget fælles (sang, oplevelser), dernæst det at tale i/ blive inspireret af at være i et fællesskab (menings-tilkendegivelser, indlæg m.m.) samt at udvikle elevernes kompetencer og indsigt i de ressourcer og problemstillinger der kan være i spil, når man er samlet i et fællesskab.

### 6.9 Sang \*undervisning

Fagets formål er gennem en ugentlig fællessangtime samt daglig sang til samling at lade eleverne stifte bekendtskab med så stor en del af den danske, folkelige sangskat som muligt og samtidigt lade dem opleve glæden ved fællesskabet omkring sangen. Vi synger dog også udenlandske sange. Vi synger hovedsageligt sange fra Efterskolesangbogen, DGI sangbogen og Højskolesangbogen.

### 6.10 Stilletime/lektiecafé

I de almindelige skemauger er der dagligt en time fra kl. 18.15 – 19.15, hvor eleverne skal opholde sig på værelset. Hensigten med stilletimen er "at drosle ned" og have tid og ro til at forberede sig til kommende undervisningstimer/dage. To lærere er til stede på gangene, og der tilbydes også lektiecafé i opholdsstuen, hvor den tredje lærer altid er til stede og kan hjælpe med lektier ol.

### 6.11 Studievejledning

#### Formål

Vejledningen opfylder målene i lov om vejledning om valg af uddannelse og erhverv og på det grundlag kvalificerer den unges ønsker og gør det muligt for den unge selvstændigt at træffe uddannelses- og erhvervsvalg på et kvalificeret grundlag. Vejledningens indhold, tilrettelæggelse og tidsmæssige placering afpasses efter den enkeltes behov.

Vejledningen vil omfatte vejledning om valg af ungdomsuddannelser, vejledningsaktiviteter og andre valgforberedende tilbud i overgangen fra grundskolen og 10. klasse til ungdomsuddannelserne, herunder brobygningsforløb.

Vejledningen tilrettelægges med individuelle samtaler, med udarbejdelse af uddannelsesplaner og med inddragelse af informationsmøder, åbent-hus arrangementer mv. Vejledningen tilrettelægges ligeledes, så den enkelte får kompetence til selvstændigt at kunne søge og anvende tilgængelige vejledningsinformationer og -tilbud, herunder IT-baserede tilbud. Vejledningen af de unge tilrettelægges således, at



## ISI Idrætsefterskole

forældremyndighedens indehaver inddrages i vejledningen og i den unges uddannelsesplanlægning.

På ISI udarbejder den enkelte elev en uddannelsesplan, hvoraf det fremgår, hvilke mål eleven har for uddannelse efter grundskolen eller efter 10. klasse, og hvilke elementer der skal indgå for at eleven kan nå disse mål.

På 10. klasses trin har uddannelsesplanen sammenhæng med den obligatoriske selvvalgte opgave, jvf. Folkeskolelovens bestemmelser herom.

Uddannelsesplanen udarbejdes i et skema, der indeholder:

1. elevens præsentation af sig selv,
2. elevens valg af ungdomsuddannelse samt forældremyndighedens indehaver og Ungdommens Uddannelsesvejlednings bemærkninger hertil,
3. elevens generelle overvejelser om valg af uddannelse og erhverv,
4. forhold, der giver anledning til særlig opmærksomhed ved elevens start på ungdomsuddannelse,
5. behovet for særlige støtteforanstaltninger på ungdomsuddannelsen,
6. hvilke vejledningsaktiviteter eleven har deltaget i og skolens og studievejlederens bemærkninger til planen, herunder stillingtagen, jf. § 12, hvis eleven søger en gymnasial ungdomsuddannelse.

Vurderer studievejlederen eller skolen, at eleven har valgt en gymnasial uddannelse på et urealistisk eller utilstrækkeligt grundlag, indstilles eleven til en optagelsesprøve.

Planen over studievejledning sendes i starten af hvert skoleår elektronisk til forældrene.

### **6.12 Efterskoleaftener \*undervisning**

#### **Formål**

Efterskoleaftenerne er meget forskelligartede og opfylder derfor på forskelligvis et eller flere af nedenstående formål:

- får en fælles oplevelse som gruppe
- Dyrke efterskolelivet med en anderledes oplevelse
- bliver inspireret og forhåbentlig bliver flyttet som menneske
- Opleve hinanden i nye sammenhænge og rammer

#### **Hvad**

Vi ønsker at have en række efterskoleaftener om året. Indholdet er varieret hen over året.

Eksempler er:

- Danseaften
- Fastelavn
- Foredrag
- Gospelaften
- ...

#### **Hvordan**

Spredt ud på skoleåret arrangerer ISI en række arrangementer, som opfylder formålet for efterskoleaftener. Eleverne har mødepligt, og det betyder, at eventuel træning skal aflyses. Aftenvagterne på selve foredragsaften har ansvaret for afholdelsen heraf, gerne i samarbejde med elever.



### **Hvorfor**

Fortællingen er en vigtig del af en Grundtvigsk skole. Det levende ord er en inspirationskilde for mennesker, og vi ønsker, at eleverne skal møde det levende ord på forskellig vis. Endvidere ønsker vi, at elever og lærere får en fælles oplevelse, der bliver en del af det fælles grundlag, som fællesskabet bygges på. Desuden ønsker vi at berige eleverne med nuancerede oplevelser og indtryk af vores samfund og liv.

## **6.13 Forældrearrangementer** \*pædagogisk tilrettelagt samvær

### **6.13.1 Forældredøgn med overnatning, mulighed for samtale med familielærer**

#### **Hvad**

Forældredøgn for alle forældre til elevhold. Det gælder både biologiske og relaterede forældre. Der er mulighed for fuld deltagelse eller dele af denne.

#### **Hvordan**

Weekenden starter med løbende bespisning, hvor forældre og elever spiser sammen. Herefter er der fælles aktiviteter i hallen, inden man i familiegrupper skal rundt og lave forskellige lege/ små aktiviteter i forskellige lokaler på ISI og på Nordre. Efter familiegruppeaktiviteterne er der mulighed for fælles hygge og uforpligtende samtaler med familiegruppelærerne i spisesalen. Forældrene overnatter på elevværelser, og eleverne overnatter i klasselokaler. Lørdag morgen er der samling med sang og fordeling i grupper til dagens aktiviteter. Om formiddagen er der mulighed for at prøve nogle forskellige idrætsaktiviteter, inden forældre tager afsked efter frokost. Udvalgte forældre forestår områderengøring sammen med deres børn

#### **Hvorfor**

at give forældrene en konkret erfaring med efterskolelivet samt den stemning og hverdag, deres børn nu er en del af. Det giver endvidere mulighed for at forældre og lærer kan få en snak om starten på skoleopholdet. Desuden er det forældres mulighed for at skabe indbyrdes relationer. I det hele taget får forældre sat mange ord og billeder på os som efterskole.

### **6.13.2 Forældresamtaler med faglærere**

#### **Hvad**

Der gives en kort orientering fra de forskellige fag om elevens udbytte af undervisningen.

Der er forud for samtalerne givet en terminskaraktter.

Herefter er det en samtale mellem lærer, forældre og elev om det fremtidige forløb på skolen. Hvilke fokuspunkter skal der være for de enkelte fag? Hvor skal der sættes specielt ind? Hvad er elevens styrkeområder? Klassens kultur m.m.

#### **Hvordan**

Det foregår i caféform. Forældre og elever cirkulerer mellem de forskellige faglærere.

#### **Hvorfor**

- For at lave en midtvejsevaluering i forhold til undervisningen
- For at uddybe terminskaraktterne
- For at sikre at skolegangen også er et samarbejde med forældrene, og at forældrene har en føling med, hvordan det går med deres barn i de forskellige fag
- For at drøfte elevens fremtid i forhold til uddannelsesvalg



### 6.13.3 Trivselssamtaler med familielærer

#### Formål

Formålet er...

- at skole-hjem arbejdet understøtter elevens personlige udvikling
- at eleven i samtale og vejledning kan tage stilling til fremtidigt uddannelsesvalg

#### Hvad

- Forældresamtale med familielærer i oktober/ november måned
- Kontakt og samtaler efter behov

#### Hvordan

ISI afholder samtaler i oktober/ november måned. Initiativet er skolens, og familielæreren tilrettelægger samtaler med elever og forældre. Der afsættes 30 min. til hver samtale. Løbende samtaler mellem elev og familielærer forpligter ikke til forældrekontakt, men kan være indhold til trivselssamtalen i oktober/ november. Det tilstræbes at støtte elevens selvstændige udvikling, hvorfor eleven selv må fortælle familien om egen progression og evt. målsætning.

#### Hvorfor

Skole-hjem arbejdet er vigtigt for, at eleven skal kunne opleve voksne, som er interesserede og medansvarlige for dennes liv. Trivselssamtalen er derfor et dialogisk forum, hvor elev, forældre og skole kan samtale om allerede opnåede målsætninger og ønsker for fremtiden. Desuden kan skolen gennem samtalen oplyse om elevens hverdag, hvilket kan være essentielt, hvis eleven ikke selv kommunikerer godt med familien. Generelt tilstræbes selvstændigheden på ISI. Derfor skal eleverne opleve familielærere, som i hverdagen er opmærksomme på udvikling og lader eleverne tage ansvar selv.

### 6.13.5 Afslutning og hjemrejse \*pædagogisk tilrettelagt samvær

#### Formål

- At elever og lærere får en god afslutning på skoleåret og i den sammenhæng oplever et tæt fællesskab med både oplevelser og praktiske gøremål.

#### Hvad

- Outrotur med overnatning
- Hovedrengøring af områder og værelser
- Familiegruppearrangement
- Underholdning ved Husrådet
- Sidste aften på ISI
- Dimission

#### Hvordan

- I afslutningsugen er eleverne sammen både i det store fællesskab og i familiegrupperne
- Vi vægter højt, at alle lærere er involveret i denne uge
- Forældre og søskende inviteres til dimission

#### Undervisning – specielle forløb



## ISI Idrætsefterskole

### 7.1 Introdage \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### Formål

Formålet er at eleverne lærer kammerater, lærere og omgivelser at kende på en tryk og nærværende måde

#### Hvad

Informationer

- Brandøvelse
- Rengøring
- Sang og samling
- Spisesalsintroduktion
- Fællesskabsaktiviteter
- Find-rundt på ISI og i byen
- Fællesidræt/ISI Games
- Linjeidræt
- Småspil

#### Hvordan

Informationerne gives gennem mundtlig gennemgang efterfulgt af en aktiv del. Det er vigtigt eleverne lærer "hvordan vi gør på ISI", og læringen sker bedst ved at prøve tingene i praksis.

Fællesskabsaktiviteterne er forskellige aktiviteter, hvor eleverne skal hjælpes ad med at klare forskellige opgaver. Eleverne lærer hinanden at kende i forskellige grupperelationer og får skabt en tryk mellem hinanden.

#### Hvorfor

Informationerne er vigtige for elevernes ophold på ISI. De omhandler vigtige emner, som er essentielle for hverdagen og vores samvær med hinanden. Derfor skal eleverne stifte bekendtskab med dem tidligt i forløbet.

Fællesskabsaktiviteterne skal sammentømre familiegrupperne fra starten af og lære eleverne en gensidig afhængighed, som er et grundlæggende element i resten af opholdet.

### 7.2 Introture / Søkendegruppetur \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### Formål

Formålet er at eleverne...

- Møder hinanden i forskellige sammenhænge og bliver åbne og imødekommende
- Oplever en gensidig forbundenhed som udvikler forståelse for et fællesskab
- Lærer at arbejde sammen i forskellige konstellationer og aktiviteter

#### Hvad

- Cykeltur
- Gåtur
- Lejropbygning
- Hygge, bål
- Teambuilding-aktiviteter
- Naturoplevelser
- Samtale



## ISI Idrætsefterskole

- Evt. Svømning
- Bogligt fagligt indhold
- Museumsbesøg
- mm.

### Hvordan

Lærerne planlægger søskendegruppeture. Søskendegruppeturen foregår med en overnatning. De forskellige aktiviteter er lagt an på at foregå i naturen. Eleverne skal i løbet af turen samarbejde i forskellige sammenhænge, herunder vil de skulle transportere sig selv under forskellige former: cykel, gåben, kano etc.

### Hvorfor

Aktiviteterne er blandede mellem kendte og ukendte øvelser, hvilket kan skabe tryghed og udfordring. Aktiviteterne er gennemsyrede af samarbejdsøvelser, hvilket er vigtigt i starten af skoleopholdet. Herigennem kan eleverne lære at drage omsorg, bruge hinandens ressourcer og afklare egne ressourcer. Introturene giver muligheden for at grundlægge stemning og kompetencer, som er nødvendige for succesrigt skoleår.

### 7.3 Adventure race \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### Formål

Formålet er at eleverne...

- Finder og overvinder personlige grænser, og dermed lærer nye sider af sig selv
- Samarbejder i pressede situationer, og dermed lærer at acceptere, at vi er forskellige
- Lærer at tage ansvar for sig selv og hinanden
- Oplever nye relationer i elevgruppen
- Kan klare sig selv i naturen

#### Hvad

- Et adventure race med elementer af primitiv madlavning, afprøvning af fysiske og psykiske grænser, aktiviteter i naturen samt et konkurrenceelement

#### Hvordan

Ca. 12 timer er rammen for selve racet. Før race er der forberedelse og information, efterfølgende restitution.

#### Hvorfor

I løbet af et efterskoleophold vil vi gerne bringe eleverne i situationer, hvor de lærer sig selv og hinanden at kende på ukendt grund. Herigennem kan eleverne lære at drage omsorg, bruge hinandens ressourcer og afklare egne ressourcer. Adventure race giver ligeledes mulighed for, at nye relationer kan opstå.

### 7.4 Linjefagsuge (se under linjeidræt) \*undervisning

### 7.5 Projekt opgave /OSO \*undervisning

#### Projekt opgaven i 9.klasse

### 7.5 Projekt opgave /OSO \*undervisning





### **Projekt opgaven i 9.klasse**

På 9. klassetrin udarbejder eleverne enkeltvis eller gruppevis som en del af undervisningen en obligatorisk projekt opgave.

Arbejdet med projekt opgaven skal videreudvikle projektarbejdsformen og give eleven mulighed for at få en bredere vurdering af sit arbejde med et tværgående emne med problemstilling.

Klassens eller klassetrinnets lærere finder i samarbejde med eleverne frem til et overordnet emne, som er så bredt formuleret, at det kan anskues fra flere faglige vinkler.

Det overordnede emne skal kunne perspektiveres og lægge op til formulering af delemner med problemstillinger, der inddrager stofområder, metoder, arbejds- og udtryksformer fra flere fag og samfundsområder samt giver udfordringer til den enkelte elev.

Klassens eller klassetrinnets lærere samt eventuelt andre lærere vejleder under hele processen eleverne om arbejdet med projekt opgaven. Lærerne skal i løbet af projektugen give den enkelte elev mulighed for at tage udgangspunkt i egne behov og forudsætninger med hensyn til:

1. indkredsning af problemstillingen,
2. afgrænsning af projekt opgavens indhold i forhold til problemstillingen,
3. valg og brug af arbejds- og undersøgelsesformer,
4. valg og brug af indhold og metoder,
5. valg og brug af kilder og materialer,
6. valg og brug af udtryksform,
7. fremstilling af produkt og
8. Tilrettelæggelse og gennemførelse af fremlæggelsen.

Eleverne skal forud for arbejdet med projekt opgaven orienteres om, hvad der vil blive lagt vægt på ved bedømmelsen.

Arbejdet med projekt opgaven afsluttes ved ugens udgang. Eleverne gives en uge med 5 sammenhængende skoledage til det afsluttende arbejde med indsamling af informationer, bearbejdning af emnet, færdiggørelse af deres produkt og forberedelse af fremlæggelsen af det samlede arbejde. Fremlæggelsen sker enkeltvis eller gruppevis i umiddelbar forlængelse af elevernes færdiggørelse af deres arbejde. Projekt opgaven skal være bedømt senest 1 uge efter fremlæggelsen.

Projekt opgaven skal resultere i en fremlæggelse, hvor produkt og formidlingsform vælges af eleverne inden for de rammer, som stilles til rådighed.

Projekt opgaven bedømmes med en skriftlig udtalelse og med en karakter.

Den skriftlige udtalelse og karakteren gives ud fra en vurdering af:

1. opgavens faglige indhold, herunder i hvilken udstrækning eleven kan demonstrere kundskaber og færdigheder, der indgår i opgaven, og vise overblik over relevante stofområder
2. arbejdsprocessens forskellige faser, herunder elevens fordybelse i emnet, elevens samarbejde med andre samt elevens bidrag til planlægning, indsamling af informationer og bearbejdning af emnet



## ISI Idrætsefterskole

3. fremlæggelsen, herunder produkt og formidlingsform
4. sammenhængen mellem den valgte problemstilling og det faglige indhold
5. arbejdsproces samt produkt og formidlingsform

En samlet vurdering af de fem områder ligger til grund for både den skriftlige udtalelse og karakteren.

Se mere på <http://www.emu.dk/elever7-10/projektarbejde/projektogaven/bekendtgoerelse.html>

### Hvordan

Projektogaven på ISI følger en bestemt arbejdsgang, hvor progressionen i arbejdsprocessen vægtes højt. Eksemplet er lavet med udgangspunkt i at projektugen afholdes i uge 50 og arbejdsprocessen begynder i uge 46:

#### Uge 46

Overemnet vælges enten af lærergruppen eller diskuteres på klasserne. Introduktion til projektogaven, hvor alle elever orienteres om opgaven, arbejdsgangen, deadlines, overemnet, eksempler på delemner, problemformulering, bedømmelseskriterier, praktiske omstændigheder, gruppedannelse, logbog m.m. Eleverne får udleveret en projektmappe, som indeholder alle disse informationer. Eleverne danner grupper og vælger fordybelsesområde/emne. Denne godkendes af en vejleder.

#### Uge 47

Alle grupper tildeles en vejleder. Der undervises i at skrive problemformulering i danskundervisningen. Eleverne får her mulighed for vejledning på deres problemformulering. Problemformuleringen skal godkendes af vejlederen i denne uge.

#### Uge 48

Eleverne søger informationer og kan opsøge vejledning

#### Uge 49

Projektugen. Eleverne planlægger selv deres tid og kan opsøge deres vejleder for hjælp. Senest fredag kl. 11.00 afleveres produkt, projektmappe med problemformulering, konklusion og logbog til vejlederen. En lærer fungerer som "skaffer": denne skal hjælpe eleverne med at skaffe forskellige materialer og andre praktiske gøremål. Denne funktion frigør de enkelte vejledere fra mange praktiske ting og disse kan koncentrere sig om den faglige vejledning.

#### Uge 50

Hver gruppe/elev fremlægger deres projekt for en gruppe elever og vejledere. De skal her formidle deres ny erhvervede viden.

#### Uge 51

Eleverne får en skriftlig udtalelse og karakter fra deres vejleder.

### Hvorfor

Et projektarbejde sigter mod, at eleverne skaber ny viden gennem brug af faglige og relevante metoder og fremgangsmåder.



## OSO 10. Klasse \*undervisning

### Formål

Formålet er...

- At eleverne med arbejdet om OSO begynder at tænke over deres studievalg og studievaner
- At eleverne undersøger de relevante uddannelsesveje, de kan tænkes at gå videre af
- At eleverne i processen bliver klogere på sig selv som person og ift. fremtidigt uddannelses- og erhvervsvalg

### Hvad

1. Et produkt, hvori de beskriver deres vej fra ISI til deres kommende erhverv.
2. En logbog, hvor de beskriver deres arbejdsproces, og som forhåbentlig kan bruges som et planlægningsredskab.
3. De påbegynder deres ansøgning på optagelse.dk

### Hvordan

- Eleverne har i god tid inden OSO-ugen arbejdet med deres opgave.
- Eleverne har mulighed for vejledningssamtaler før og under ugen.
- Eleverne arbejder på produktet i løbet af ugen og afleverer virtuelt på OneNote.

### Hvorfor

OSO er obligatorisk i 10.klasse (Obligatorisk Selvvalgt Opgave)

Det er en fantastisk mulighed for vores elever for at overveje fremtiden. Det er en opgave, der fordrer en proaktiv tankegang og en planlægning, som vores elever vil nyde godt af. Den projektorienterede tankegang er en god øvelse og læring ift. fremtidigt uddannelses- og erhvervsvalg, da teamtanken vinder mere og mere indpas. Ydermere er der et danskfagligt perspektiv ift. at prøve at skrive en ansøgning og CV til et kommende erhverv.

## 7.6 Performance \*pædagogisk tilrettelagt samvær

### Formål

At man gennem en skabende og kreativ proces får fremstillet et slutprodukt, hvor fremvisning af ugens arbejde bliver vist.

Vigtige fokusområder i forhold til formålet i performanceugen er:

- Fokus på medejerskab og personlig udvikling hos den enkelte. Vi ønsker, at eleverne oplever at arbejde hen mod et fælles mål, hvor afhængigheden af hinanden er væsentlig. Denne oplevelse skulle gerne munde ud i en større fællesskabsfølelse.
- Udgangspunktet i subgruppernes arbejde skal være elevernes ideer og tanker.
- At eleverne mødes i nye relationer og opdager nye kompetencer hos hinanden.

### Hvad

Alle elever vælger sig ind på en subgruppe, som de arbejder i, gennem hele performanceugen. Gruppens arbejde er med til at forme det fælles slutprodukt.

### Hvordan

Der arbejdes umiddelbart 5 dage fra mandag til fredag. Fredag inviteres elevernes familier til at se resultatet af ugens arbejde.



### **Hvorfor**

Eleverne har været på skolen i knap et halvt skoleår og kender efterhånden hinanden godt nok til, at nye gruppekonstellationer kan være et positivt input til en større fællesskabsfølelse på holdet som helhed. Det, at være fælles om et projekt som alle deltager i, kræver samarbejde og fleksibilitet. Individuelt får eleverne mulighed for at udfordre nye roller og udvikle deres kreative, musiske og dramaturgiske evner i en ny ramme. Eleverne oplever i løbet af ugen, at flere og flere sten kommer på plads i den samlede mosaik, og i sidste ende stables der ved fælles indsats en forestilling på benene som et billede på, at hver lille sten i mosaikken er uundværlig.

Elevernes familier bliver inddraget i den afsluttende del og får herved en mulighed for at forstå, hvad eleverne har arbejdet med i ugens løb.

Eleverne har både undervisning og samlinger i ugens løb.

### **7.7 Skitur \*undervisning/pædagogisk tilrettelagt samvær / undervisning**

#### **Formål**

- at fremme det sociale liv, samt sammenholdet på skolen
- at skabe nye relationer eleverne imellem
- at give den enkelte elev mulighed for at lære nye sider af sig selv at kende
- at skabe succesoplevelser på tværs af faglig formåen
- at skabe et tættere forhold mellem personalet og eleverne
- at give eleverne en god naturoplevelse.

Dette tilstræbes gennem fælles oplevelser og udfordringer; fysiske, tekniske såvel som praktiske i de aktiviteter, der selvfølgelig ligger udenfor skolens vante rammer og omgivelser. De rammer for turen som skolen/udvalget har fastlagt, er skabt på baggrund af at eleverne skal gennemgå undervisning, og med denne "bagage", udfordre egen formåen og færdigheder vha. erfaringer og mod.

Desuden forventes det, at nye kammeratskaber vil opbygges og gamle vil styrkes gennem samværet i hytterne, de skimæssige niveauer og fælles aftenaktiviteter. De lærer at være sammen på en anden måde end på skolen, de skal selv sørge for deres eget budget, indkøb og madlavning. De skal planlægge og samarbejde på en helt ny måde. En stor gevinst ved en sådan tur er, at eleverne får mulighed for at se hinanden og sig selv i situationer hvor der naturligt bliver ændret ved succesbegrebet.

Eleverne kommer med hvert sit sæt af forudsætninger, men gennemgår alle en stor udvikling/fremgang som med det samme viser sig – fra lift-tur til lift-tur. At få de parallelle sving til rytmisk at fungere – måske endda samtidig med at en kammerat kører lige ved siden af, giver en fornemmelse af succes. At VINDE over en tallerkenlift for første gang er ofte en af de største sejre. At overvinde begynderbakken første gang uden styrt er en sejr uden lige.

Eleverne har både undervisning og samlinger i ugens løb.



### **7.8 Terminsprøver \*undervisning**

#### **Formål**

At de boglige prøveforberedende fag får sammenhængende tid til, at eleverne afprøver de forhold, som udspiller sig, når de skriftlige prøver senere på skoleåret gennemføres. Terminsprøverne afvikles i overensstemmelse med prøvecirkulærets bestemmelse for afviklingen af de skriftlige prøver.

#### **Hvad**

- Eleverne får tildelt opgaver, som i sværhedsgrad er på niveau med opgaverne til den skriftlige prøve.
- Der afholdes prøver i FP9 og FP10
- Evalueringen foregår efterfølgende på de enkelte hold

#### **Hvordan**

- Terminsprøverne afvikles i løbet af 3 dage
- De "små" fag bliver afviklet i fagtimerne
- Alle elever orienteres forud for prøverne om regler for brug af computer/IT og hvilke hjælpemidler der må anvendes. Der foreligger ligeledes et skriftligt dokument herom.

#### **Hvorfor**

- Iflg. formål

### **7.9 Skriftlige prøver \* undervisning**

#### **Formål**

At eleverne afprøver deres færdigheder i de boglige fag i henhold til prøvecirkulærets bestemmelser.

#### **Hvad**

- Der afholdes prøver i FP9 og FP10

#### **Hvordan**

- De skriftlige prøver afvikles i henhold til undervisningsministeriets plan
- Alle terminsprøver afvikles i skolens hal og andre lokaler
- Alle elever orienteres forud for prøverne om regler for brug af computer og hvilke hjælpemidler der må anvendes. Der foreligger ligeledes et skriftligt dokument herom.
- Som supplement udbydes en række elevorienteret aktiviteter

#### **Hvorfor**

- I iflg. formål

### **7.10 Mundtlige prøver \*undervisning**

#### **Formål**

At gennemføre de mundtlige prøver i overensstemmelse med prøvecirkulærets bestemmelser.

#### **Hvad**

- Der afholdes prøver i FP9 og FP10

#### **Hvordan**

- Rytmen for dagen
  - Kl. 7.45 Morgenmad
  - Kl. 8.30 – 12.00 Aktivitet og forberedelse til eksamen/prøveforberedende arbejde



## ISI Idrætsefterskole

Kl. 12.30 Frokost

Kl. 13.30 – 15.00 Aktivitet og forberedelse til eksamen/prøveforberedende arbejde

### Hvorfor

- I flg. formål

### 7.11 Outrouge \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### Formål

Formålet er, at eleverne får en god afslutning med skolen, hinanden og skolens medarbejdere.

#### Hvad

Dagene er et mix af fælles oplevelser, aktiviteter og rengøring/nedpakning samt en officiel afslutning på skoleåret sammen med elevernes familier.

#### Hovedrengøring:

- Afsluttende rengøring af områder
- Afsluttende rengøring af værelser, badeværelser samt kupegange

#### Fælles oplevelser/aktiviteter:

- Skt. Hans bål
- Outrotur
- Underholdning ved Husrådet
- Familiegruppearrangementer
- "Den sidste aften"
- Brunch den sidste formiddag i spisesalen
- Dimission med forældre

#### Hvordan

##### Hovedrengøring

Eleverne hjælper hinanden i familiegrupperne med at rengøre områderne. Der er udarbejdet en manual, som eleverne følger i samarbejde med en lærer.

Rengøring af værelser, badeværelser og kupegangen foregår ligeledes i et samarbejde mellem værelseskammerater og kupeen. Der er ligeledes her udarbejdet en manual, som eleverne følger i samarbejde med familielæreren.

#### Fælles oplevelser/aktiviteter

Fælles oplevelser/aktiviteter er for nogles vedkommende planlagt og gennemført af lærere, andre af elever og andre igen i et samarbejde mellem lærere og elever.

#### Hvorfor

Rengøringen er en nødvendighed for vores skole. Bygninger og inventar skal hovedrengøres to gange om året. Det giver ligeledes eleverne en læring i, at rengøring og vedligeholdelse er et vilkår, som de senere vil stifte bekendtskab med i deres voksenliv. De valgte fælles oplevelser/aktiviteter har til formål at give eleverne en oplevelse af fællesskab, af gode minder og at markere afslutningen af et år i sin "efterskole-familie", nemlig familiegruppen.

Der skal ligeledes gives plads og rum til, at der bliver sagt farvel. Den sidste aften i foredragssalen fredag



## ISI Idrætsefterskole

aften er en mulighed for både elever og skolens medarbejdere til at få sat ord på dette år. Formålet med, at eleverne arrangerer ISI-kåringer og er medarrangører af den sidste aften, er at få eleverne til at føle et ejerskab samt et ansvar for afviklingen af de sidste dage.

### **7.12 Outrotur** \*pædagogisk tilrettelagt samvær/undervisning

#### **Hvad**

Outroturen ligger i sidste uge i skoleåret. Alle elever deltager og der søges mod stor deltagelse hos lærere og øvrige medarbejder. Turen planlægges over 2-3 dage, hvor lærerne planlægger grundformen.

#### **Hvordan**

Outrotur planlægges af lærergruppen, hvor det søges at bringe eleverne ud af deres normale hverdag, og ind i rammer hvor der er tid til at være sammen. Turen skal indeholde fælles aktiviteter, aktiviteter i mindre grupper og aktiviteter på frivillig basis. Der skal på turen være afsat tid til lejrhygge.

#### **Hvorfor**

- For at give eleverne en oplevelse af fællesskab, både blandt hinanden, lærere og øvrige medarbejder
- For at give eleverne et frirum hvor de kan tage afsked med hinanden, lærere og øvrige medarbejder
- For at slutte året i et rum hvor eleverne tages ud af deres hverdag og normale rammer og roller.

## **8. Øvrige arrangementer**

### **8.1 Efterskolernes Dag**

Begrundelse for afholdelse af Efterskolernes Dag (A-weekend i september)

#### **Formål**

Formålet er at eleverne...

- Fremviser deres skole og dermed oplever et tilhørsforhold til ISI
- Står tættere sammen og oplever fællesskab i fremvisningen af "vores" skole til gæsterne

#### **Hvad**

Aktiviteter:

- Rengøring og klargøring af skolen
- Guider: eleverne guider gæsterne rundt to og to
- Fremvisning af idrætterne – vise hvad de kan

#### **Hvordan**

Eleverne skal gøre værelser og fælles områder rent søndag formiddag. Herefter orienteres guiderne om deres opgaver i løbet af dagen. Lærerne er i spisesalen for at tale med gæsterne.

Idrætterne fremvises i løbet af dagen. Eleverne repræsenterer skolen.

#### **Hvorfor**

Dagen er med til at vise vores skole ud af til. Arrangementet er landsdækkende, og der kommer mange gæster i løbet af dagen. Vi kan pointere vores skolens profil den dag. Denne kommunikation er vigtig i forhold til kommende ansøgere. Eleverne oplever at deres skole er for dem lige nu, men for andre i fremtiden – skolen er en del af et samfund og en historie.



## 8.2 Juledage

### Formål

Formålet er...

- At eleverne får en fælles oplevelse i.f.t. julen
- At eleverne stifter bekendtskab med forskellige traditioner i forbindelse med julen

### Hvad

- Fælles julegudstjeneste i Fønnesbæk Kirke eller Ikast Kirke
- Juleværksteder
  - Småkager
  - Konfekt
  - Julefesten
  - Julepyntning
  - Julefrokost

### Hvordan

- Vi har fælles oplevelser med fælles gudstjeneste i Fønnesbæk Kirke eller Ikast Kirke og julefrokost.
- De forskellige værksteder skal alle være med til at gøre julefrokosten til en dejlig afslutning for 1. halvdel af skoleåret på ISI
- Julefrokosten holdes i spisesalen

### Hvorfor

Julen er den samlende højtid i Danmark. Vi ønsker, at eleverne får en forståelse for julen og de traditioner, der hører med til julen. Vi ønsker at skabe et fælles rum, hvor begreber som nærvær, respekt og ansvar for hinanden bliver betingelser for et dejligt samvær. Derfor har vi i form forsøgt at blande det fælles og værkstederne.

## 8.3 Galladage

### Formål

- At eleverne indgår i et forpligtende fællesskab
- At eleverne får nogle fælles oplevelser
- At eleverne får en følelse af at være del af noget stort
- At eleverne i 2-3 familiegrupper får et reelt ansvar for at skabe et arrangement
- At eleverne får en festoplevelse ud over det sædvanlige

### Hvad

- Pige- og drengeaktiviteter
  - Historie og traditioner
  - Dates i par
  - Danseundervisning
  - Klargøring af festen

### Hvordan

- Elever kan inddrages i planlægningen af galladagene i samarbejde med lærere
- Der planlægges aktiviteter
- Der uddeles roller





### **Hvorfor**

Gallafest forbindes med noget stort, både i indhold og i form. Vores elever skal opleve den følelse det giver, når alle arbejder hen imod samme mål. Vi ønsker at skabe et fælles rum, hvor begreber som nærvær, respekt og ansvar for hinanden bliver betingelser for et dejligt samvær. Derfor har vi i form forsøgt at blande det fælles og værkstederne, hvor værkstederne bliver det fælles' betingelse og omvendt.

### **8.4 Familiegruppearrangementer i løbet af året** \*pædagogisk tilrettelagt samvær

#### **Formål**

Formålet er, at eleverne...

- får en fælles oplevelse som gruppe
- får erfaring med at arrangere for andre

### **8.5 Gammel elevdag**

#### **Formål**

- at tidligere elever bevarer kontakten til ISI og hinanden
- at elevforeningen holder generalforsamling
- at tidligere elever kan knytte nye bekendtskaber på tværs af årgange

#### **Hvad**

- Generalforsamling for elevforeningen
- Gensyn med skolen og skolens ansatte
- Aktiviteter
- Fælles afslutning

#### **Hvordan**

Elevforeningen afholder generalforsamling. Herefter er ISI forpligtet på at deltage i arrangementet. Leg og aktiviteter på tværs af årgange.

#### **Hvorfor**

Det kan opleves meningsfuldt at bevare kontakten til institutioner, hvad enten det er enkeltpersoner, grupper af mennesker eller blot en skoles fysiske rammer. Dette tilhørsforhold kan højne eleveres refleksion over eget liv med spørgsmål som:

- Hvad har et år på efterskole betydet for mig?
- Hvordan har jeg efterfølgende udviklet mig?
- Hvordan har ISI udviklet mig?
- Hvordan kan jeg sammen med andre i et fællesskab se muligheder for fremtiden?

Desuden kan eleverne opbygge et unikt netværk. Et netværk som kan bruges socialt og uddannelsesmæssigt. Her kan ISI tilbyde gode rammer for skabelsen og udviklingen af et sådant netværk.

### **8.6 Diverse idrætsarrangementer – året igennem**

#### **Formål**

- Møde andre skoler gennem idrætten
- Opleve udfordringerne ved konkurrence
- Oplevelser på linjen



### Hvad

F.eks.

- Vestjyske Mesterskaber for efterskoler
- DM for efterskoler
- Skoleligaen i fodbold og håndbold
- ISF Cup
- ISI match i golf

### Hvordan

Det er forskelligt fra linje til linje, hvilke arrangementer man deltager i.

### 8.7 Husråd \*pædagogisk tilrettelagt samvær

#### Formål

Husrådsarbejdet skal i vides muligt omfang afspejle det danske demokratiske samfunds kultur. Herunder ligger både arbejde med form og indhold.

### Hvad

Husrådet er en demokratisk elevgruppe, der er bredt repræsenteret på køn, alder og idrætsinteresse. Arbejdet i husrådet er frivilligt og gennem arbejdet får eleverne kendskab til foreningsdemokratisk mødekultur og erhverver sig kompetencer til at gennemføre rådsmøder i et hensigtsmæssigt perspektiv. Endvidere får de en naturlig forståelse og debat om skolens rammer og værdigrundlag og får et kendskab til funderingen af ISI Idrætsefterskole.

Husrådet lærer at organisere sig i forbindelse med planlagte arrangementer, - store som små.

Til husrådet er knyttet lærere, som guider og sætter rammerne for husrådets indhold

I et samtaledemokratisk sigte skal medlemmerne af Husrådet udvikle evnen til at deltage i diskussioner, og udvikle evnen til at se nuanceret på forskellige holdninger.

### Hvordan

Det er ønskeligt, at husrådet diskuterer samvær, samværsformer og andre sociale aspekter på skolen.

Det er ønskeligt, at husrådet deltager aktivt i udviklingen af skolen i form af tiltag og nye ideer mm.

Det er ønskeligt, at husrådet tager initiativ og indgår i dialog om eventuelle ønsker fra elevflokket.

Det er ønskeligt, at husrådet kan opfylde og udføre krav fra skolen – og omvendt!

### Hvorfor

Et elevarbejde kan højne muligheden for et godt ophold på skolen. Eleverne kan blive opmærksomme på hinanden og skolens medarbejdere og gennem en hensigtsmæssig og kulturel form påvirke hinanden. En dynamik, som skal tjene til, at alle føler, at de bliver hørt og respekteret. Desuden kan et elevarbejde i den rigtige form og i det rette perspektiv forberede eleverne på fremtidige fora, hvor den demokratiske proces



er gældende.

## 9. Obligatoriske fag/ tilbudsfag \*undervisning

### 9.1 - 9. klasse \*Undervisning

#### Formålet er...

- at eleverne lærer at erkende egne ressourcer og træffe valg i forhold til disse
- at eleverne kan fordybe sig i et fagligt indhold
- at skabe et trygt og konstruktivt miljø, således at eleverne i løbet af året kan samarbejde i nye konstellationer på trods af fagligt niveau og forskellighed

#### Hvordan?

Eleverne fordeles i stamklasser, hvor de modtager undervisning i fagene dansk, fysik, biologi og geografi, matematik, engelsk tysk og kulturfag, som er en sammenlægning af samfundsfag, kristendom og historie

#### Hvorfor?

Stamklasser er godt for den enkelte i forhold til tryghed, læring og trivsel.

#### Formålet er...

- at eleverne lærer at erkende egne ressourcer og træffe valg i forhold til disse
- at eleverne kan fordybe sig i et fagligt indhold
- at lære eleverne at være studieparate frem mod ungdomsuddannelserne
- at skabe et trygt og konstruktivt miljø, således at eleverne i løbet af året kan samarbejde i nye konstellationer på trods af fagligt niveau og forskellighed
- at tilbyde elever som ikke har fysik/ kemi eller tysk et spændende, anderledes og udfordrende alternativ i et valgfag

### 9.2 - 10. Klasse \*Undervisning

#### Formål

#### Formålet er...

- at eleverne lærer at erkende egne ressourcer og træffe valg i forhold til disse
- at eleverne kan fordybe sig i et fagligt indhold
- at lære eleverne at være studieminded frem mod ungdomsuddannelserne
- at skabe et trygt og konstruktivt miljø, således at eleverne i løbet af året kan samarbejde i nye konstellationer på trods af fagligt niveau og forskellighed
- at tilbyde elever som ikke har fysik/ kemi eller tysk et spændende, anderledes og udfordrende alternativ i et valgfag

#### Hvad?

- Klasseinddeling,
- Valgfag

#### Hvordan?

Eleverne bliver fordelt i stamklasser.



## ISI Idrætsefterskole

Studieparathed skal pege frem mod ungdomsuddannelserne. Et begreb som indeholder ansvarlighed, selvstændighed og fordybelse. Den generelle undervisning i 10. kl. søger at udvikle og understøtte disse kompetencer.

Valgfag er obligatorisk for alle elever i 10.klasse. De enkelte lærere, der afholder valgfag, tilrettelægger selv indhold og undervisning. Valgfagene er 2 lektioner om ugen. Indholdet kan spænde bredt inden for det praktisk/musiske område eller andre områder. Det tilstræbes dog, at eleverne udfordres med et indhold, som ikke indebærer en stor forberedelsesbyrde.

### 9.3 Dansk \*Undervisning

Danskundervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Målet for undervisningen i dansk er at øve eleverne i at forstå og udtrykke sig sikkert og varieret, samt eksperimentere med og argumentere om sprog, tekster og andre udtryksformer. Eleverne skal kunne tilegne sig kundskaber om dansk sprog, tekster og andre udtryksformer i forskellige kommunikations-situationer, og i trykte, elektroniske og andre medier. De skal også opnå kundskaber om samspillet mellem udtryk og indhold, mellem sprog og tekster og om kommunikation. Samtidig skal de gennem danskfaget opleve og forstå at sproget, teksterne og de andre udtryksformer har betydning for den personlige, sociale og kulturelle identitet.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Det talte sprog (lytte og tale)
- Det skrevne sprog (læse og skrive)
- Sprog, litteratur og kommunikation

Vores undervisning står mål med Folkeskolens danskundervisning gennem de bindende fælles nationale mål i form af fagformål.

Hovedvægten i undervisningen lægges på samspillet mellem analytisk virksomhed, vurdering og valg af handlemuligheder – personligt og i fællesskab med andre.

Danskfaget er altid i udvikling, da det skal afspejle dele af samfundet – og samfundet udvikler sig til stadighed. Eleverne skal i danskfaget forholde sig den virkelige verden og den fiktive verden. Det kræver stillingtagen, selvstændighed, empati og fantasi. I danskfaget kobles både den nye og ældre litteratur med de moderne udtryksformer som musikvideoer og tv-mediet - eleverne skal den vej igennem opleve deres nutidige verden som en del af historien og dermed en overgang fra fortid til fremtid.

Vi tilstræber at differentiere undervisningen således, at alle elever uanset sproglige færdigheder vil have trykke og gode muligheder for at udvikle sig. Alle elever skal opnå at føle sig rustet til folkeskolens afgangsprøve (FP9) eller 10. klasseprøven (FP10).

Der vil i danskundervisningen blive arbejdet ud fra følgende overvejelser:

- eleven skal udvikles individuelt
- eleven skal lære at udtrykke meninger og holdninger ved at indgå i gruppe- og klassediskussioner
- eleven skal forberedes til sit videre virke i samfundet (uddannelse og dannelse)



### Praksis

Vi gennemfører danskundervisningen opdelt i henholdsvis 9. og 10. kl.

Vi tilstræber en motiverende og aktuel danskundervisning – vi ønsker at give eleverne lyst til at lære og opfordrer til udforskning af fagets muligheder.

Vi arbejder i traditionel klasseundervisning kombineret med individuelt arbejde og gruppearbejde. Eleverne møder en stor grad af frihed til at fordybe sig i specielle interesseområder. Undervisningen lægger op til stor elevansvarlighed med læreren på sidelinjen som vejleder på elevens eget udviklings- og læringsprojekt. Undervisningsdifferentieringen gælder også på dette område, da ikke alle magter samme grad af frihed omkring sin egen læring. Vi ønsker at hjælpe og støtte eleven bedst muligt i sin læringsproces.

Vi beskæftiger os med mange genrer og indholdsområder i løbet af skoleåret. Det er bl.a. være:

- Nyere fiktive tekster, herunder noveller, essays
- Ældre fiktive tekster, herunder eventyr
- Billedanalyse, herunder malerier, fotografier, kunstværker mm.
- Mediernes fremstillingsformer, herunder nyheder, musikvideoer, hjemmesider, tv-programmer mm.
- Læse større værker/romaner
- Sagprosa, herunder artikler, nyheder, reklamer mm.
- Lyrik, herunder sangtekster, musik
- Film, herunder kortfilm, novellefilm og spillefilm

Disse indholdsområder vil både indeholde mundtlige og skriftlige delelementer.

Indholdsområderne knyttes oftest sammen i et fælles tematisk forløb for at skabe sammenhæng for eleverne. Af forskellige tematiske sammenhænge kan nævnes:

- Periodelæsning
- Mediernes virkemidler
- Det perfekte menneske
- Kulturmøder
- Sproglig opmærksomhed
- Forfatterskabslæsning
- Overgange
- ...

Vi ønsker ikke at ensrette vores undervisning mere end at vi alle arbejder mod de samme mål, nemlig de bindende fælles nationale mål (trin- og slutmål). Den enkelte lærer har sin metodefrihed til at tilrettelægge, gennemføre og evaluere sin undervisning på den måde, der tilfalder ham/hende bedst. Eleverne vil møde forskellige måder at undervise på, da lærerne er forskellige og vi mener, at det giver eleverne optimale muligheder for udvikling.



#### **9.4 Matematik** \*Undervisning

Matematikundervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Målet for undervisningen i matematik på ISI er, at eleverne får større indsigt i at kunne forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv og samfundsliv. Eleverne skal erfare, at matematik både er et redskab til problemløsning, og et kreativt fag, hvor elevens fantasi og nysgerrighed er væsentlig.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- Tal og algebra
- Geometri
- Matematik i anvendelse
- Statistik og sandsynlighed
- kommunikative færdigheder
- kultur- og samfundsforhold

Alle elever skal komme til at føle sig rustet til folkeskolens afgangsprøve – enten FP9 eller FP10.

Der vil derfor blive arbejdet ud fra følgende overvejelser:

- eleven skal udvikles individuelt
- eleven skal træne de matematiske færdigheder så meget som muligt
- eleven skal lære at bruge matematikken til at udtrykke meninger og holdninger ved at indgå i gruppe- og klassesamtaler
- eleven skal gennem matematikken undersøge egne og samfundsmæssige problemstillinger
- elevens evne til at benytte sig af relevante IT-hjælpe midler
- elevens fremtidige uddannelsesvalg

Undervisningen vil tage udgangspunkt i stamklasser, hvor der arbejdes med forskellige undervisningsformer: klasseundervisning, gruppearbejde, individuelt arbejde og eksperimenterende undervisning.

#### **9.5 Engelsk** \*Undervisning

Engelskundervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Målet for undervisningen i engelsk er at træne eleverne i såvel mundtlig som skriftlig kommunikation. De skal kunne udveksle holdninger, tanker og følelser på engelsk og samtidig have et grundlæggende kendskab til værdier, normer, kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande. Elevens aktive medvirken skal være i centrum samtidig med, at undervisningen skal bidrage til, at eleverne bevarer lysten til fortsat at beskæftige sig med sproget.

De centrale kundskabs- og færdighedsområder er:

- kommunikative færdigheder
- sprog og sprogbrug
- sprogtilegnelse
- kultur- og samfundsforhold



Vi tilstræber i engelsk, at alle elever, uanset sproglige færdigheder, vil have trygge og gode muligheder for at udvikle såvel tale som skrift. Alle elever skal føle sig rustede til folkeskolens afgangsprøve – enten FP9 eller FP10.

Der vil i undervisningen blive arbejdet ud fra følgende overvejelser:

- eleven skal udvikles individuelt
- eleven skal træne den engelske samtale så meget som muligt, hvorfor al undervisning så vidt muligt gennemføres på engelsk
- eleven skal lære at udtrykke meninger og holdninger ved at indgå i gruppe- og klassediskussioner
- elevens skriftsprog bygger på grammatisk forståelse
- grammatikken skal i øvrigt medvirke til større sikkerhed og korrekthed i såvel det skrevne som det talte sprog

### 9.6 Tysk \*Undervisning

Tyskundervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Vores undervisning står mål med Folkeskolens tyskundervisning gennem de bindende fælles nationale mål i form af fagformål <https://emu.dk/grundskole/tysk/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning?b=t5-t14> – herunder færdigheds- og vidensområder og -mål.

Målet for undervisningen i tysk er at øve eleverne i såvel mundtlig som skriftlig kommunikation. De skal kunne udveksle holdninger, tanker og følelser på tysk og samtidig have et grundlæggende kendskab til værdier, normer, kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande.

De centrale færdigheds- og vidensområder er:

- Mundligt kommunikation
- Skriftlig kommunikation
- Kultur og samfund

Vi tilstræber, at undervisningen tilrettelægges, så alle elever uanset sproglige færdigheder vil have trygge og gode muligheder for at udvikle såvel tale som skrift. Der lægges stor vægt på mundtlighed, og at eleverne har gode muligheder for at få talt tysk i alle undervisningslektioner – primært i mindre og trygge grupper. Alle elever skal komme til at føle sig rustet til folkeskolens afgangsprøve – enten FP9 eller FP10.

Der vil i klasserne derfor blive arbejdet ud fra følgende overvejelser:

- eleven skal udvikles individuelt
- eleven skal træne den tyske samtale så meget som muligt
- eleven skal lære at udtrykke meninger og holdninger ved at indgå i gruppe- og klassediskussioner
- elevens skriftsprog bygger på grammatisk forståelse
- grammatikken skal i øvrigt medvirke til større sikkerhed og korrekthed i såvel det skrevne som det talte sprog

### Praksis

Vi gennemfører tyskundervisningen opdelt i henholdsvis 9. og 10. kl.



Vi tilstræber en motiverende og aktuel tyskundervisning – vi ønsker at give eleverne lyst til at lære og bruge sproget.

Vi arbejder i traditionel klasseundervisning kombineret med individuelt, par- og gruppearbejde. Undervisningen lægger op til stor elevansvarlighed med læreren som vejleder på elevens eget udviklings- og læringsprojekt. Undervisningsdifferentieringen gælder også på dette område, da ikke alle magter samme grad af frihed omkring sin egen læring. Vi ønsker at hjælpe og støtte eleven bedst muligt i sin læringsproces.

Vi beskæftiger os med forskellige genrer og indholdsområder i løbet af skoleåret. Det kan bl.a. være temaer som:

Jungsein, Terrorismus und Gewalt, Geschichte - Gegenwart - Zukunft, Vorurteile, Sport, Berühmte Personen und Produkte etc.

Dette bliver belyst gennem forskellige tekstgenrer og medier.

Vi ønsker ikke at ensrette vores undervisning mere, end at vi alle arbejder mod de samme mål, nemlig de bindende fælles mål. Den enkelte lærer har sin metodefrihed til at tilrettelægge, gennemføre og evaluere sin undervisning på den måde, der tilfalder ham/hende bedst. Eleverne vil møde forskellige måder at undervise på, da lærerne er forskellige, og vi mener, at det giver eleverne optimale muligheder for udvikling.

I 10. classes undervises efter fælles årsplan frem mod efterårsferien, således enkelte klasse kan slås sammen, og dermed har samme pensum, i tilfælde af stort framelding til faget

### **9.7 Fysik/kemi (10.kl) \*Undervisning**

Fysik/kemi-undervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Fagets omdrejningspunkt er elevernes fortsatte udvikling af deres naturfaglige kompetencer gennem arbejdet i fysik/kemi.

Eleverne skal i faget fysik/kemi udvikle naturfaglige kompetencer og dermed opnå indblik i, hvordan fysik og kemi bidrager til vores forståelse af verden. Eleverne skal tilegne sig færdigheder og viden om grundlæggende fysiske og kemiske forhold i natur og teknologi.

Stk. 1. Eleverne skal i faget fysik/kemi udvikle naturfaglige kompetencer og dermed opnå indblik i, hvordan fysik og kemi – og forskning i fysik og kemi – i samspil med de øvrige naturfag bidrager til vores forståelse af verden. Eleverne skal i fysik/kemi tilegne sig færdigheder og viden om grundlæggende fysiske og kemiske forhold i natur og teknologi med vægt på forståelse af grundlæggende fysiske og kemiske begreber og sammenhænge samt vigtige anvendelser af fysik og kemi.

Stk. 2. Elevernes læring skal baseres på varierede arbejdsformer, som i vidt omfang bygger på deres egne iagttagelser og undersøgelser, blandt andet ved laboratorie- og feltarbejde. Elevernes interesse og nysgerrighed over for fysik, kemi, naturvidenskab og teknologi skal udvikles, så de får lyst til at lære mere.

Stk. 3. Eleverne skal opnå erkendelse af, at naturvidenskab og teknologi er en del af vores kultur og verdensbillede. Elevernes ansvarlighed over for naturen og brugen af naturessourcer og teknologi skal





videreudvikles, så de får tillid til egne muligheder for stillingtagen og handlen i forhold til en bæredygtig udvikling og menneskets samspil med naturen – lokalt og globalt.

Undervisningens indhold er ud fra følgende emner:

- Stof og stofkredsløb
- Partikler, bølger og stråling
- Energiomsætning
- Jorden og universet
- Produktion og teknologi

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne:

- Undersøgelse
- Modellering
- Perspektivering
- Kommunikation

### **Praksis**

Vi tilstræber en motiverende og aktuel undervisning – vi ønsker at give eleverne lyst til at lære og opfordrer til udforskning af fagets muligheder.

Vi arbejder med varierende arbejdsformer. Vi arbejder i traditionel klasseundervisning kombineret med individuelt arbejde, laboratoriearbejde og gruppearbejde. Ligeledes arbejder vi med elevernes nysgerrighed gennem undersøgelser, hvor eleverne skal lære at designe, gennemføre og evaluere undersøgelser. Derudover anvendes der mange modeller, så eleverne kan anvende og vurdere modeller.

Faget fysik/kemi er et tilbudsfag i 10. klasse på ISI idrætsefterskole.

Der undervises efter fælles årsplan frem mod efterårsferien, således de enkelte klasser kan slås sammen, og dermed har samme pensum, i tilfælde af stor framelding til faget.

Alle elever skal komme til at føle sig rustet til folkeskolens afgangsprøve FP10

Faget bliver afsluttet med en mundtlig prøve i faget fysik/kemi.

### **9.8 Naturfag (biologi, fysik/kemi, geografi - 9. kl) \*Undervisning**

Naturfagsundervisningen på ISI Idrætsefterskole bygger grundlæggende på undervisningsministeriets retningslinjer for faget.

Eleverne skal udvikle naturfaglige kompetencer og dermed opnå indblik i, hvordan de tre grene af naturfag - og naturfaglig forskning - bidrager til en samlet forståelse af vores verden. Eleverne skal i naturfag tilegne sig færdigheder og viden om:

- Geografi: Grundlæggende naturgivne og kulturskabte forudsætninger for levevilkår i Danmark og den øvrige verden med vægt på forståelse af grundlæggende geografiske begreber, sammenhænge og samfundenes udnyttelse af naturgrundlag og ressourcer.
- Biologi: Krop og sundhed, økosystemer, mikrobiologi, evolution og anvendelse af naturgrundlaget med vægt på forståelse af grundlæggende biologiske begreber, sammenhænge og vigtige anvendelser af biologi.
- Fysik/kemi: Grundlæggende fysiske og kemiske forhold i natur og teknologi med vægt på forståelse af grundlæggende fysiske og kemiske begreber og sammenhænge samt vigtige anvendelser af fysik og kemi.



## ISI Idrætsefterskole

Stk. 2. Elevernes læring skal baseres på varierede arbejdsformer, som i vidt omfang bygger på deres egne iagttagelser og undersøgelser blandt andet ved feltarbejde, laboratorieøvelser og brug af kilder. Elevernes interesse og nysgerrighed over for naturfag skal udvikles, så de får lyst til at lære mere.

Stk. 3. Eleverne skal opnå erkendelse af naturfagenes bidrag til vores verdensbillede. Elevernes ansvarlighed over for naturen og brugen af naturressourcer og teknologi skal videreudvikles, så de får tillid til egne muligheder for stillingtagen og handlen i forhold til en bæredygtig udvikling og menneskets samspil med naturen – lokalt og globalt.

Vi arbejder ud fra 4 kompetencer, som også vurderes til prøven. De fire kompetencer er:

- Undersøgelse: Eleven kan designe, gennemføre og evaluere undersøgelser i naturfag
- Modellering: Eleven kan anvende og vurdere modeller i naturfag.
- Perspektivering: Eleven kan perspektivere naturfag til omverdenen og relatere indholdet i faget til udvikling af naturvidenskabelig erkendelse.
- Kommunikation: Eleven kan kommunikere om naturfaglige forhold med naturfag.

De tre naturfag, fysik/kemi, biologi og geografi, arbejder med de samme områder – så hvert fag giver eleven perspektiv på det pågældende område. Arbejdet leder også frem til en samlet prøve i Naturfag.

Samlet i naturfag arbejder vi ud fra 4 fællesfaglige forløb. De kan veksle fra år til år, og kan f.eks. være:

- Drikkevandsforsyning for fremtidige generationer
- Bæredygtig energiforsyning på lokalt og globalt plan
- Strålings indvirkning på levende organismers levevilkår
- Den enkelte og samfundets udledning af stoffer

### **Praksis**

Vi tilstræber en motiverende og aktuel naturfagsundervisning – vi ønsker at give eleverne lyst til at lære og opfordre til udforskning af fagets muligheder.

Vi arbejder med varierende arbejdsformer. Vi arbejder i traditionel klasseundervisning kombineret med individuelt arbejde, laboratoriearbejde og gruppearbejde. Ligeledes arbejder vi med elevernes nysgerrighed gennem undersøgelser, hvor eleverne skal lære at designe, gennemføre og evaluere undersøgelser. Derudover anvendes der mange modeller, så eleverne kan anvende og vurdere modeller.

Vi arbejder oftest med de faglige termer på klassen og dernæst bygger vi videre på elevens viden ved at eleven selv udforsker og benytter disse faglige termer i projekter og lignende.

Vi tilstræber i naturfagsundervisningen at differentiere undervisningen således, at alle elever uanset faglige færdigheder vil have trykke og gode muligheder for at udvikle sig. Alle elever skal opnå at føle sig rustet til folkeskolens afgangsprøver (FP9).

Faget bliver afsluttet med en mundtlig prøve i naturfag (FP9), samt eventuelt en skriftlig eksamen i et af de tre fag biologi, fysik/kemi og geografi (FP9).



## 9.9 Kulturfag

Kulturfag favner fagene samfundsfag, historie og kristendom og varetages med 4 ugentlige lektioner. Undervisningen bygger grundlæggende på Undervisningsministeriets retningslinjer og mål for de 3 fag.

De tre fag kan i et samarbejde, ofte bidrage med relevante perspektiver. Dette har positiv betydning for elevernes overblik og sammenhængsforståelse. I det tværgående emnearbejde er der mulighed for, at eleverne kan inddrages i at vælge emner og problemstillinger, som er virkelighedsnære og vedkommende for dem. Det betyder, at elevernes aktuelle erfaringsverden i større udstrækning får en central placering i undervisningen. Det tværgående arbejde giver også mulighed for, at eleverne kan erhverve en bredere indsigt inden for udvalgte emner, så der ikke kun bliver tale om én faglig indsigt. Dette skulle gerne være med til at opbygge elevernes overblik og sammenhængsforståelse, og som således medvirke til at skabe helhedsforståelser af en art, som ikke lader sig etablere via den almindelige fagdelte undervisning.

Kulturfaget er obligatorisk for 9. klasses elever. Undervisningen leder hen imod at eleverne aflægger 9. klasses afgangsprøve (fp9) i enten samfundsfag, historie eller kristendom.

### Fagformål-Kristendom

**Stk. 1.** Eleverne skal i faget kristendomskundskab tilegne sig viden og færdigheder, der gør dem i stand til at forstå og forholde sig til den religiøse dimensions betydning for livsopfattelsen hos det enkelte menneske og dets forhold til andre.

**Stk. 2.** Eleverne skal tilegne sig viden om kristendom i historisk og nutidig sammenhæng samt om de bibelske fortællinger og deres betydning for værdigrundlaget i vores kulturkreds. Derudover skal eleverne opnå viden om andre religioner og livsopfattelser.

**Stk. 3.** Eleverne skal kunne bruge deres faglige kompetencer i forbindelse med personlig stillingtagen, medansvar og handling i et demokratisk samfund.

### Fagformål-historie

**Stk.1** Eleverne skal i faget historie opnå sammenhængsforståelse i samspil med et kronologiske overblik og kunne bruge denne forståelse i deres hverdags- og samfundsliv. Eleverne skal blive fortrolige med dansk kultur og historie.

**Stk. 2.** Eleverne skal arbejde analytisk og vurderende med historiske sammenhænge og problemstillinger for at udbygge deres forståelse af menneskers liv og livsvilkår gennem tiderne og opnå indsigt i kontinuitet og forandring.

**Stk. 3.** Elevernes historiske bevidsthed og identitet skal styrkes med henblik på, at de forstår, hvordan de selv, deres livsvilkår og samfund er historieskabte. Derved opnår eleverne forudsætninger for at leve i et demokratisk samfund.

### Fagformål-samfundsfag

**Stk. 1.** Eleverne skal i faget samfundsfag opnå viden og færdigheder, så de kan tage reflekteret stilling til samfundet og dets udvikling. Eleverne skal opnå kompetencer til aktiv deltagelse i et demokratisk samfund.

**Stk. 2.** Eleverne skal opnå forudsætninger for udvikling af kritisk tænkning og et værdigrundlag, så de kan deltage kvalificeret og engageret i samfundet. Eleverne skal opnå forståelse af, hvordan mennesker både



påvirkes af og kan påvirke samfundet, og de skal kunne forstå hverdagslivet i et samfundsmæssigt perspektiv.

**Stk. 3.** Eleverne skal forholde sig til demokratiske grundværdier og spilleregler med henblik på deres egen deltagelse i samfundet.

### **Praksis**

Det tilstræbes i undervisningen at eleverne får lyst til fordybelse og diskussion. At de bliver inspireret til at forholde sig til sig selv og verden i omkring dem.

De enkelte fags indholdsmål knyttes oftest sammen i et fælles tematisk forløb for at skabe sammenhæng for eleverne. Af forskellige tematiske sammenhænge kan nævnes:

- Identitet
- Ondskab
- Tro og tvivl
- Synder og dyder

### **9.10 Kursusfag**

De elever i 10. kl., der hverken har valgt tysk eller fysik/kemi, har i stedet kursusfag, hvor det handler om færdighedstilægnelse inden for andet område end nødvendigvis det boglige. Det kan være af mere praktisk, kreativ, aktiv eller musisk karakter.

## **10. Obligatoriske fag – fælles \*undervisning**

### **Overordnet beskrivelse af linjeidrætten på ISI**

Hvordan idrætten er på ISI, kan læses under de enkelte idrætter. Vi er i en proces for at udvikle vores fælles grundlag, men på nuværende tidspunkt kan nævnes:

- Alt arbejde tager udgangspunkt i den enkelte elev. Vi arbejder med individet i centrum
- Vi arbejder ud fra aldersrelateret træning - tager udgangspunkt i hvor eleven er nu
- Vi arbejder med alle aspekter af træningen: teknisk, taktisk, fysisk og mentalt
- Vi laver målsætningsarbejde med alle elever
- Alle linjerne kan i perioder arbejde med gymnastik som træningsform

### **10.1 Badminton \*Undervisning**

Målet med undervisningen er at udvikle eleverne til på sigt at kunne tage ansvar for sin egen træning og udvikling. De skal opnå indsigt i alle spillets facetter, og de skal reflektere over samspillet mellem de tekniske, taktiske, fysiske og mentale processer i spillet.

For at nå dette mål er elevernes aktive deltagelse i såvel den fysiske del som den reflekterende del gennem diskussion og dialog vigtig. Elevernes aktive deltagelse og medindflydelse vægtes højt, da de gennem denne deltagelse er på vej mod at udvikle selvstændighed i forhold til deres udvikling.

Undervisningen er målrettet mod den enkeltes udvikling, og den indrettes så elevernes individuelle behov tilgodeses. For at kunne målrette træningen efter den enkelte, skal eleverne lære at sætte sig mål, både personlige, tekniske, taktiske og fysiske og arbejde målrettet hen imod disse. Målsætningen følges op med individuelle samtaler mellem elev og lærer.



## ISI Idrætsefterskole

Badminton er en individuel sportsgren, men eleverne skal opleve, at vi samtidig er et hold i et forpligtende fællesskab. Eleverne kan ikke udvikle sig alene, så der lægges derfor stor vægt på, at de opfatter hinanden som holdkammerater og uundværlige hjælpere i hinandens udvikling.

Glæden ved badmintonspillet skal bibeholdes og udvikles i takt med at den enkelte dygtiggør sig; disse må ikke ses som hinandens modsætninger, men nærmere hinandens forudsætninger. Det er glæden ved spillet, der i det lange løb driver spillerne til at fortsætte deres målrettede træning og udvikling. Den eksperimenterede tilgang til at lære nyt er derfor et væsentligt element i undervisningen.

### Praksis

Hovedvægten i undervisningen deles mere eller mindre mellem de fire hovedelementer af spillet – teknik, fysik, taktik og mental. Eleverne arbejder ud fra egne individuelle mål i den fælles træning.

Undervisningen varieres på forskellig vis. Undervisningen foregår oftest i hallen, og denne undervisningsform kan så yderligere varieres. Der kan arbejdes individuelt eller med et fælles tema for hele gruppen. En anden måde at variere undervisningen på, er at opdele i drenge og piger, kategorier eller andet. De kan på den måde få gavn af at arbejde i mindre grupper og sammenkøre temaer. Oftest vil styrketræningen være opdelt på denne måde. Styrketræningen foregår primært i styrkecentret, men kan også forekomme i anden form i fx hallen.

Ud over den fysisk aktive del af undervisningen arbejder vi også med mentale temaer og anden teori. Vi tager udgangspunkt i elevens individuelle målsætning og behov, og målsætningen følges op med individuelle samtaler.

Af andre teoretiske temaer kan nævnes mentaltræning med fokus på selvtillid, præstation, nervøsitet, mental forberedelse, videoanalyse og coaching. Disse teorilektioner tager udgangspunkt i elevernes egne erfaringer og arbejder derudfra. Elevens erfaringer kobles til teori og nyttige eksempler og redskaber.

Ud over elevernes individuelle udvikling lægger vi også stor vægt på fællesskabet imellem eleverne. De tilbringer mange timer sammen i løbet af skoleåret og skal kunne få fællesskabet til at fungere bedst muligt, så vi opnår et inspirerende og trygt træningsmiljø. Dette opnår vi gennem fælles oplevelser med badminton. Vi laver bl.a. oplevelsesture ud til store turneringer og kampe for at lade os inspirere af verdenseliten og deres måde at træne, spille og arbejde på. Vi tager også selv ud til diverse kampe, hvor vi kæmper som hold mod andre hold/skoler. Vi er også ude og repræsentere skolen ved deltagelse i Efterskolemesterskaberne i badminton.

Indholdsområder som bl.a. kan forekomme i badmintonundervisningen:

- Tematiske forløb
- Taktikforløb
- Individuelt teknisk emne
- Bearbejde
- Styrketræning
- Fysiske test
- Målsætning
- Mentaltræning i praksis
- Individuelle udviklingssamtaler
- Kost og ernæringsforløb
- Oplæg og søvn og restitution



## ISI Idrætsefterskole

Af anderledes oplevelser på badmintonlinjen kan bl.a. nævnes:

- Deltagelse i DM for Efterskoler
- Besøg af gæstetrænere
- Observation og oplevelse ved turneringer for verdenseliten

### Linjeugen

Vi har afsat en uge i skoleåret til linjeidrætten. I denne uge foregår al undervisning på linjerne, og badmintonlinjen arbejder i denne uge med elementer i spillet, som kan være svære at integrere i den daglige træning og i denne uge placeres også nogle af de anderledes badmintonoplevelser.

Ugen giver eleverne et sammenhold og en samhørighed om at være sammen og arbejde frem mod mange af de samme mål. Ugen giver også mulighed for en fordybelse i emnerne, som er svær at opnå til daglig. Eleverne oplever en helhed og fordybelse i deres helt store interesse og det giver i sig selv stor energi og motivation til dem selv og deres kammerater. Fællesskabet styrkes i denne uge, da eleverne er sammen i denne mindre gruppe i længere tid ad gangen og deler flere oplevelser med hinanden.

Vi vil også bringe eleverne nogle af de anderledes badmintonoplevelser i denne uge, og en ny motivation og inspiration kan bl.a. komme fra en gæstetræner, som kan sætte elevernes egen hverdag og træningsmiljø i perspektiv, give nye ideer til øvelser og som repræsenterer et andet badmintonsyn.

Et besøg på et andet badmintonmiljø kan også indgå og bidrage til at skabe netværk og perspektiv hos eleverne.

Indhold i linjeugen kan eksempelvis være:

- Videoptagelse af eget spil
- Videoanalyse af topspillere
- Styrketræning
- Besøg af gæstetrænere
- Forskellige typer af træning i hal
- Boldfeeding
- Målsætningssamtaler
- Observation af landsholdstræningen i Brøndby eller andre nationale elitemiljøer
- Observation ved turnering for verdenseliten.

### **10.2 Volleyball** \*Undervisning

Målet med undervisningen er at udvikle eleverne til på sigt at kunne tage ansvar for sin egen træning og udvikling. De skal opnå indsigt i alle spillets facetter, og de tvinges til at reflektere over samspillet mellem de tekniske, taktiske, fysiske og mentale processer i spillet.

For at nå dette mål er elevernes aktive deltagelse i såvel den fysiske del som den reflekterende del gennem diskussion og dialog vigtig. Elevernes medindflydelse vægtes højt, da de gennem denne indflydelse er på vej mod at udvikle selvstændighed i forhold til deres udvikling.

Undervisningen er målrettet mod den enkeltes udvikling, og den indrettes så elevernes individuelle behov tilgodeses. For at kunne målrette træningen efter den enkelte, skal eleverne lære at sætte sig mål, både personlige, tekniske, taktiske og fysiske og arbejde målrettet hen imod disse. Målsætningen følges op med individuelle samtaler mellem elev og lærer. Men Volleyball er en jo en hold sportsgren, så eleverne skal



## ISI Idrætsefterskole

opleve, at vi er et hold i et forpligtende fællesskab. Eleverne kan ikke udvikle sig alene, så der lægges derfor stor vægt på, at de opfatter hinanden som holdkammerater og uundværlige hjælpere i hinandens udvikling.

Glæden ved spillet skal bibeholdes og udvikles i takt med at den enkelte dygtiggør sig; disse må ikke ses som hinandens modsætninger, men nærmere hinandens forudsætninger. Det er glæden ved spillet, der i det lange løb driver spillerne til at fortsætte deres målrettede træning og udvikling. Den eksperimenterede tilgang til at lære nyt er derfor et væsentligt element i undervisningen.

### Undervisningen på linjen

Undervisningen har stort fokus på den enkelte elevs ønsker og behov for træning. Ud fra individuelle samtaler og analyser opstiller vi i fællesskab en målsætning for eleven, som vi derefter arbejder hen imod gennem teknisk, taktisk, fysisk og mental træning. I løbet af skoleåret følger vi op på dine målsætninger gennem personlige samtaler.

Undervisningen på volleyball-linjen handler ikke kun om selve spillet, men også om det forpligtende samvær på banen. For os er det vigtigt, at eleverne lærer at tage ansvaret for sig selv og for fællesskabet og lærer at se den enkelte medspillers ressourcer og lærer at udnytte den på lige fod med din egen ressource.

Vi skal bl.a. arbejde med følgende områder i løbet af året :

- Grundteknik hvor vi blandt andet bruger videoanalyse
- Grundtaktik
- Fysisk træning
  - Styrketræning
  - Springtræning
  - Koordinationstræning
- Mental træning
  - Udarbejdelse af målsætninger
  - Trænings- og konkurrenceoptimering
  - Afslapning, visualisering og spændingsregulering
- Behandling og forebyggelse af idrætsskader
- Beachvolley

Vi arbejder med ovenstående i praksis, så eleverne kommer til at spille en masse volleyball, samtidig med at de dygtiggør sig og får en dybere forståelse af spillet.

Vores evner afprøver vi bl.a. som deltagere i Dansk Skoleidræts Skoleliga, Efterskolernes Regionsmesterskaber og i DM for efterskolehold.

### 10.3 Golf \*Undervisning

Målet med golfundervisning er at lære den enkelte elev at tage ansvar for egen læring og udvikling. Det betyder at ansvarstagen, dialog og refleksion er kernebegreber i den daglige undervisning. Denne undervisning består af 4 grundsten hvor dagligdagen er bygget op omkring teknisk, fysisk, mental og taktisk træning.

### Praksis

Skoleåret er delt op i 4 perioder.

Den første periode er en periode, hvor eleverne lærer miljøet at



## ISI Idrætsefterskole

kende. Tryghed og nærvær er kernebegreber i opstartsfasen. Der foretages løbende test i perioden. Disse test skal være med til at danne grundlag for den enkeltes udviklingsplan. Testene består af både en fysisk screening, diverse træningstest samt gennem indsamling af statistik på banen.

Der lægges stor vægt på at spillerne lærer at træne funktionelt. Derfor fylder spil på banen og forskellige spilleopgaver og træningsøvelser meget. Vi træner mest i grupper med henblik på at skabe en god gruppedynamik, samt at skabe en kultur, hvor man hver især kan dele ud af sin egen viden, stille undrende og nysgerrige spørgsmål for i fællesskab at højne kvaliteten i træningen.

Fra oktober og frem til juleferien intensiveres den fysiske træning, her erstattes spillet på banen med fysisk træning. Denne periode er også starten på intensiveret tekniske træning, som derfor understøttes af fordelene ved den fysiske træning. Vi bringer den fysiske træning ind i den golftekniske udvikling, hvor vi laver forskellige øvelser individuelt for at forbedre lige netop ens egne fysiske svagheder, der er fundet gennem screening. For at denne udvikling skal ske optimalt, understøttes den tekniske undervisning med teoretisk undervisning til en øget forståelse af og kendskab til hvad de gør som elev i ens sving, hvorfor og hvordan det forbedres.

Eleverne lærer at sætte sig mål indenfor forskellige områder (tekniske, taktiske, mentale og fysiske). Disse målsætninger danner grundlag for den udviklingsplan, der udarbejdes for spilleren og som der arbejdes på og med løbende gennem året.

Grundlaget for den tekniske udvikling er skabt i den første periode, hvor screeningerne og linjelærernes indtryk danner grundlag for en udviklingsplan for den enkelte spiller. Udviklingsplanen afstemmes mellem trænere og spiller gennem dialog med hver enkelt.

I perioden fra januar og frem til medio marts fortsættes den tekniske og fysiske træning. Den tekniske træning sker nu med meget fokus på elevens evne til at selvtræne og derigennem være effektiv når der trænes golf. Evnen til at selvtræne og træne effektivt hænger sammen med det individuelle målsætningsarbejde og udviklingsplan der løbende kører hen over året.

I den sidste periode vil der igen være mere fokus på den funktionelle træning og derfor fylder baneundervisning og spilleopgave igen en stor del af ugeforløbet. Perioden kickstartes med vores linjerejse i marts måned.

I denne periode vil spillerne også opleve større fokus på den mentale og taktiske side af spillet. Målet med den tekniske undervisning er, at grundteknikken skal være nogenlunde landet når sæsonen starter, og at spilleren derfor kan koncentrere sig om finpudsning af teknik og den taktiske og mentale del i endnu højere grad.

### **Oplevelser på golflinjen**

I august har vi en dagstur til Danish Golf Championship, hvor alle de bedste danske herrer spillere konkurrerer på højeste niveau. Dagen er både et socialt afsæt, hvor eleverne færdes i mindre grupper samtidig med de inspireres af dem som de ser op til.

Gennem året har vi forskellige interne matcher. Her kan nævnes Ryder Cup, hvor golfeleverne deles i to hold og der dystes hold mod hold. Hen over året har vi 5-6 majors hvor vi konkurrerer individuelt. Majors danner rammen for en rangliste, hvor der kæmpes om de 8 pladser til DM for efterskoler.

Vores interne matcher bruges til at få en fornemmelse af golfelevernes kunnen inden for vores 4 grundsten i konkurrence.

For de otte kvalificerede golfelever er der desuden et DM for efterskoler.

Vi vil have matcher mod andre efterskoler med golflinjer, hvor hele golflinjen er deltagende.





## ISI Idrætsefterskole

Vi tilbyder mod egenbetaling en udlandstur sydpå i vinterperioden, hvor motivationen omkring golfspillet holdes ved lige i de kolde måneder. Det skal understreges, at det er valgfrit for forældre/elever, om deltagelse ønskes, da der som nævnt er tale om en ekstra udgift i forbindelse med efterskoleopholdet. En udlandstur i det tidlige forår ligger som en tydelig motivation gennem en vinterperiode og bruges aktivt i undervisningen til at træne hen imod et mål. Gennem en udlandstur giver det mulighed for at få testet vinterens træning forud for sæsonstarten.

Vi har gennem året besøg af eksterne eksperter som ved rigtig meget om deres spidskompetence, hvilket både bidrager til et kvalitativt løft i golftræningen samtidig med, at det er en oplevelse at få træning på en anden måde end den daglige træning.

Eleverne ajourfører med jævne mellemrum deres træningsdagbog. I denne noteres deres egne oplevelser og refleksioner med deres daglige træning, samt at den giver mulighed for at føre statistik på runderne og holde øje med ens udvikling.

Vi har afsat en uge i skoleåret til linjeidrætten. I denne uge foregår al undervisning på linjerne, og golflinjen arbejder i denne uge med elementer i spillet, som kan være svære at integrere i den daglige træning. Denne uge markerer afslutningen på udendørssæsonen og derfor vægtes fællesskabet og de sociale kompetencer højt. Dette kommer blandt andet til udtryk ved at være her vi konkurrere i Ryder Cup.

Ugen giver eleverne et sammenhold og en anderledes oplevelse af fællesskabet, hvor man er sammen om at arbejde mod et fælles mål, i en individuel idræt.

Indhold i golfundervisningen på ISI:

- Målsætning og vision
- Mentale oplæg og værdibaseret arbejde
- Test
- Balance og koordinationstræning
- Styrke og smidighedstræning
- Teori
- Tekniske videoanalyser
- Evaluering og refleksion
- Medinddragelse omkring træningsmiljøet
- Spil på forskellige baner
- Individuelle samtaler
- Individuel undervisning
- Interne og eksterne matcher
- Linjerejse
- Linjeuge og linjeblokke
- Besøg af gæstetrænere

### **10.4 Håndboldlinje** \*Undervisning

Håndboldlinjen henvender sig til unge håndboldspillere, som har viljen og lysten til at dygtiggøre sig i deres idræt gennem fokuseret træning i et inspirerende håndboldmiljø i og omkring Ikast.

#### **Formålet**

Formålet med undervisningen i håndbold er at skabe et træningsmiljø, hvor den enkelte spiller har



## ISI Idrætsefterskole

vidtrækkende muligheder for at udvikle sig og dygtiggøre sig som håndboldspiller. Til opfyldelse af dette mål lægges der stor vægt på en målrettet fysisk, teknisk og mental træning. Formålet er ligeledes at udvikle spillere, der kan tage ansvar for deres egen udvikling og derigennem skabe reflekterende spillere, der kan bidrage til optimering af deres egen træning på såvel det fysiske, tekniske samt mentale plan.

### Undervisningen

På håndboldlinjen træner man fire gange 1 ½ time ugentligt. Tre af ugens træninger er placeret inden middag, hvor der efter en fælles opvarmning er fokus på det personlige spil. Der er stort fokus på individuel træning på håndboldlinjen. Gennem individuelle samtaler, analyser af spillerne vha. videoptagelser og fysiske test laver vi i fællesskab en målsætning/udviklingsplan for, hvilken træning, der udvikler elevernes spillemæssige niveau optimalt.

På denne måde bliver de bevidst om, hvad de kan som håndboldspiller, men også om, hvad de skal arbejde videre med. En vigtig del af undervisningen på håndboldlinjen er at den individuelle undervisning og udvikling altid foregår i et forpligtende fællesskab.

Denne undervisningsform kræver, at eleverne er eller bliver i stand til at reflektere over deres håndboldspil, for derigennem at arbejde selvstændigt under vejledning af en træner, i samspil med sine holdkammerater.

Undervisningen og træningen foregår i høj grad i spillignende situationer.

Den er kendetegnet ved at være både sjov og seriøs og indeholder bl.a.

- individuel teknisk træning – forsvar, angreb og kontra
- kollektiv taktisk træning – forsvar, angreb og kontra
- skadesforebyggende træning med bl.a. balance-, koordinations- og motorisk træning
- fysisk træning med bl.a. styrke-, hurtigheds-, spændstigheds- og konditionstræning
- mentaltræning og idrætspsykologi
- målmandstræning
- spilforståelse m.m. via bl.a. spil til to mål

Undervisningen er både teoretisk og praktisk.

Derudover spiller vi kampe og deltager bl.a. i efterskoleturneringen.

### Oplevelser på håndboldlinjen

Udover den daglige træning på håndboldlinjen har vi ligeledes en linjeuge, hvor alle faglige timer er omlagt til fordel for en hel uge udelukkende med håndbold. I denne uge får vi bl.a. besøg af ligaspillere og ligatrænere som har været gæsteundervisere. Vi har ligeledes været til foredrag med håndboldprofiler og gæstet nogle af de store hold i ind- og udland. Ud over dette forsøger vi naturligvis at komme til de store internationale håndboldbegivenheder såsom VM, EM og Champions League i det omfang det kan lade sig gøre. Disse oplevelser skulle gerne gøres til minder for livet, men samtidig tjene som inspiration for den enkelte spiller.

### 10.5 Fodboldlinje \*Undervisning

Elever på fodboldlinjen gennemgår en ugentlig undervisning, hvor der søges mod fordybelse i fodbolden og en bredere forståelse af elevens videre vej inden for fodbolden. Desuden er det målet at udvikle den enkelte elev til på sigt at kunne tage ansvar for sin egen træning og udvikling.

Eleverne skal lære at sætte sig mål - både personlige, tekniske, taktiske og fysiske - og arbejde målrettet hen imod disse. Målsætningen følges op med individuelle samtaler mellem elev og lærer.



## ISI Idrætsefterskole

Legen med bolden og elevens udvikling er i centrum under hele forløbet, ligesom glæden er en vigtig del af træningen.

Hvordan

Der er fire ugentlige træningspas. Det ene træningspas er forbeholdt den fysiske træning. De tre øvrige træningspas er forbeholdt de tekniske og taktiske elementer. Desuden har vi stor fokus på koordinationstræning og footwork. Disse elementer indgår stort set hver gang i opvarmningen. Træningen tager udgangspunkt i den induktive læring.

Den fysiske træning foregår i skolens moderne styrketræningslokale, hvor det tilsigtes at styrketræne, således det er muligt at overføre træningen til fodbolden og dens facetter. Der er tilknyttet en fysisk konsulent, der udleverer og gennemgår individuelle styrketræningsprogrammer, således kvaliteten af træningen sikres.

Den "rene" fodboldtræning består af tekniske og taktiske færdigheder.

Vi ønsker, at vores elever blandt andet skal have indsigt i følgende facetter i fodboldspillet:

- Forsvarsspillet
- Erobringsspillet
- Opbygningsspillet
- Afslutningsspillet
- Omstillingsspillet

Elev og træner har ud fra en individuel samtale og analyse af spilleren i fællesskab opstillet en målsætning for året, som vi derefter arbejder hen imod gennem teknisk, taktisk, fysisk og mental træning. I løbet af skoleåret følger vi op på målsætningerne gennem personlige samtaler.

I løbet af året spilles der kampe på fodboldlinjen, hvor første prioritet stadig er den enkelte elevs udvikling. Undervisningen på fodboldlinjen handler også om det forpligtende fællesskab og samvær på og uden for fodboldbanen. Det handler om at tage ansvar for både sig selv og for fællesskabet og desuden lære at se den enkelte medspillers ressourcer. Eleven skal til hver fodboldlektion være aktiv og positivt indstillet på at give sig selv og de andre elever optimale muligheder for at udvikle sig. Det forventes, at eleverne møder op forberedt, da vi på ISI Idrætsefterskole sidestiller vores fodboldundervisning med alt andet faglig undervisning.

I løbet af året afholdes linjeuge og linjeblok. Linjeugen er en hel uge kun med fokus på fodbolden og det sociale liv på linjen. Linjeblok er 6 dage på året, hvor den normale linjetræning forlænges, hvor vi yderligere fordyber os i træningen.

Hvorfor:

Vi ønsker, at eleven skal lære at tage vare på sig selv, opstille mål og arbejde for at nå dem.

Vi ønsker at give eleven en større viden, så eleven er mere afklaret om sin videre færd inden for fodboldverdenen.

Vi ønsker at udvikle det hele menneske på ISI, og herigennem er idrætten et fantastisk redskab.

### **10.6 Cykling** \*Undervisning

Målet med cykelundervisning er at lære den enkelte elev at tage ansvar for egen læring og



## ISI Idrætsefterskole

udvikling. Det betyder at ansvarstagen, dialog og refleksion er kernebegreber i den daglige undervisning. Denne undervisning består af 4 grundsten hvor dagligdagen er bygget op omkring teknisk, fysisk, mental og taktisk træning.

### **Praksis**

Skoleåret er delt op i 4 perioder. Den første periode er en periode hvor eleverne lærer miljøet at kende. Tryghed og nærvær er kernebegreber i opstartsfasen. Der foretages forskellige samtaler i denne periode. Disse samtaler skal være med til at danne grundlag for den enkeltes udviklingsplan. En udviklingsplan som der senere i opstartsperioden laves og som løbende i de individuelle samtaler vil blive bragt i spil.

Fra første uge lærer vi eleverne, at dialog og refleksion er vigtige begreber for deres udvikling. Dette betyder at hver måned afsluttes med en mundtlig/skriftlig evaluering hvor eleverne evaluerer deres udvikling og målsætning gennem:

- Hvad har været godt i denne måned?
- Hvad skal forbedres i næste måned?
- Hvordan skal det forbedres?

Evalueringen skal så læne sig op ad den individuelle udviklingsplan og være med til at eleverne reflekterer over den proces de befinder sig i lige nu!

I den første periode lægges stor vægt på at eleverne lærer at træne funktionelt. Eleverne lærer at sætte sig tekniske, taktiske, mentale og fysiske målsætninger. Disse målsætninger danner grundlag for den udviklingsplan, der udarbejdes for eleverne.

I perioden fra efterårsferien og frem til juleferien intensiveres den fysiske træning, her erstattes dele af landevejstræningen med fysisk træning. Denne periode er også starten på en del af den tekniske træning, som derfor understøttes af fordelene ved den fysiske træning. For at denne udvikling skal ske optimalt, understøttes den tekniske praktiske øvelser på cyklen.

I perioden fra 1. januar og frem til medio marts fortsættes den tekniske og fysiske træning. Den tekniske træning sker nu med meget fokus på elevens evne til at selvtræne og derfor være effektiv når de træner. Den fysiske træning stepes op og intensiveres frem mod sæsonstart i april

I den sidste periode vil der igen være meget fokus på den funktionelle træning og derfor fylder de enkelte dele af cykelsportens mange fasetter, som eleverne ønsker at udvikle, stor del af ugeforløbet. I denne periode vil eleverne også opleve større fokus på den mentale og taktiske side af sporten.

### **Oplevelser på cykellinjen**

Allerede i den første periode af opstartsfasen laves der test. Test der løbende kommer til at fylde noget i eleverne hverdag og som vil være omdrejningspunkt for udviklingsplaner, individuelle samtaler og programlægning.

Vi tilbyder mod egenbetaling en udenlandstur i vinterperioden, hvor motivationen omkring cykeltræningen holdes ved lige i de kolde måneder. Det skal understreges, at det er valgfrit for forældre/elever, om deltagelse ønskes, da der som nævnt er tale om en ekstra udgift i forbindelse med efterskoleopholdet.



## ISI Idrætsefterskole

I efteråret afholdes der forældre Kaffe, hvor forældrene besøger skolen og ser hinanden an og dermed får etableret nye bekendtskaber på tværs af linjen. Eleverne arrangerer forskellige aktiviteter for forældrene. Denne dag giver forældrene mulighed for at se elevernes hverdag, være sammen med deres barn, og på den måde skabe netværk forældrene imellem og tale med lærerne.

Eleverne ajourfører med jævne mellemrum deres træningsdagbog. I denne noteres deres egne oplevelser med deres daglige træning, samt at den giver mulighed for at føre statistik på træningerne og holde øje med deres udvikling.

### Linjeuge

Vi har afsat en uge i skoleåret til linjeidrætten. I denne uge foregår al undervisning på linjerne, og cykellinjen arbejder i denne uge med elementer/fasetter fra cykelsporten, som kan være svære at integrere i den daglige træning. Denne uge markerer afslutningen på udendørssæsonen og derfor vægtes fællesskabet og de sociale kompetencer højt.

Ugen giver eleverne et sammenhold og en anderledes oplevelse af fællesskabet, hvor man er sammen om at arbejde mod et fælles mål, i en individuel idræt, men også at være ansvarsbevidst om det forpligtende fællesskab.

Indhold i cykelundervisningen på ISI:

- Målsætning og vision
- Test
- Balance og koordinationstræning
- Styrke og smidighedstræning
- Teori
- Tekniske videoanalyser
- Evaluering og refleksion
- Medinddragelse omkring træningsmiljøet
- Træning i forskellige terræner
- Individuelle samtaler

### 10.7 ISI Dans \*Undervisning

#### Undervisning

Danseundervisningen består af tre grundelementer: det dansetekniske, fysisk træning og det mentale aspekt. Målet med danseundervisningen er at lære den enkelte elev at tage ansvar for egen læring og udvikling. Det betyder at dialog og refleksion er fast integreret i den daglige undervisning. Der er fokus på individuel dygtiggørelse, men i høj grad også dét at være en del af et hold.

#### Praksis

Skoleåret er delt op i 4 perioder. I den første periode lærer eleverne skolen og det omkringliggende miljø at kende. Tryghed og nærvær er essentielt i opstartsfasen. Der foretages samtaler med den enkelte elev i denne periode. Disse samtaler er med til at danne grundlag for den enkeltes udviklingsplan.



## ISI Idrætsefterskole

I den første periode er der i undervisningen fokus på, at eleverne bliver undervist i de basale og grundlæggende teknikker – også kaldet "foundations." Der gøres meget ud af at italesætte vigtigheden af et godt fundament, før man kan bygge ovenpå og arbejde med mere komplekse teknikker og koreografier.

I perioden fra efterårsferien og frem til juleferien intensiveres den fysiske træning. Danserne har fast fysisk træning én gang om ugen, men dansetræningen bliver i denne periode langt mere fysisk og teknisk krævende. Det er også i denne periode, at træningen frem mod DM i dans for efterskoler påbegyndes. En proces, der ikke kun indebærer tekniske færdigheder, men også musikalske, udtryksmæssige og sociale kompetencer. Her bliver eleverne også introduceret for tankerne bag et kunstnerisk produkt. Den kompositoriske del kommer i spil, og der vil være fokus på formationer, dynamikker, dimensioner og opbygning.

I perioden fra 1. januar og frem til marts fortsættes den tekniske og fysiske træning. Den tekniske træning sker nu med meget fokus på elevens evne til at selvtræne, og til at få fuldt op på alt materiale/koreografi, der udlæres i undervisningen. Det er også her, at den udtryksmæssige del ved dansen bliver intensiveret. I foråret er der ekstra fokus på turneringsdelen, og det at komme ud af huset med det produkt, vi har arbejdet målrettet på at få skabt.

I den sidste periode vil der fortsat være fokus på den tekniske og fysiske træning. Det er også i denne periode, at der vil være mulighed for, at eleverne bliver præsenteret for andre stilarter, eller gæsteundervisere, der kan udfordre og inspirere på en ny og anderledes måde.

### **Oplevelser på danselinjen**

Udover den daglige undervisning med fokus på individuel dygtiggørelse, vil der være fokus på dét at skabe et produkt, som skal fremvises og performes som et hold. Et produkt, som vi skal bruge i forskellige sammenhænge – heriblandt shows og konkurrencer. Særligt er kvalifikationen til DM for efterskolerne et arrangement, der prioriteres højt, da det, udover at være en konkurrence, også er en begivenhed fyldt med workshops og inspiration. Det samme gør sig gældende, hvis man som hold kvalificerer sig til selve danmarksmesterskabet. Et arrangement, der løber over flere dage, og giver eleverne en enestående mulighed for et styrket fællesskab, og dansemæssig oplevelse, de vil huske tilbage på. Derudover vil vi deltage i "Dance Performance Night" som afholdes hvert forår på. En begivenhed, hvor alle efterskoler, der har dans, inviteres, og modtager undervisning fra landets førende koreografer. Aftenen afsluttet med et stort show, hvor hver skole viser deres produkt.

### **Linjeuge**

Vi har afsat en uge i skoleåret til linjeidrætten. I denne uge foregår al undervisning på linjerne, og danselinjen arbejder i denne uge med elementer/fasetter fra dansens verden, som kan være svære at integrere i den daglige træning. I denne uge vil danserne modtage undervisning fra nogle af landets dygtigste undervisere på Aarhus Dance Education. En uddannelse, der henvender sig til unge dansere, der drømmer om at gå den professionelle vej. Derudover er det også ugen, hvor vi dykker ned i vores proces frem mod DM kval, og får taget hul på dét produkt, vi senere på året skal stå på scenen med.

Ugen giver eleverne et sammenhold og en anderledes oplevelse af fællesskabet, hvor man er sammen om at arbejde mod et fælles mål, i en individuel idræt, men også at være ansvarsbevidst om det forpligtende fællesskab.

### **Indhold på danselinjen på ISI:**



## ISI Idrætsefterskole

- Hiphop – som er den langt overvejende del af træningen
- Contemporary dance som et værktøj til at blive en stærkere "all-round" danser
- Koreografilære
- Fysisk- og smidighedstræning, som vigtigt fundament for dig som danser
- Æstetik og kreativitet, den udtryksmæssige del af dansen
- Mentaltræning
- Samarbejde og sansen for teamwork
- Kunsten at performe – og at gå til auditions
- Kost og ernæring

### 10.8 Fællesidræt / ISI Moves \*Undervisning

#### Formål:

ISI Moves skal være elevernes faste holdepunkt for fællesskabet. 11 gange i løbet af året laver vi noget SAMMEN alle 215 elever. Det kan være med et fysisk afsæt, eller det kan være socialt.

Formålet er...

- at eleverne lærer at lege og gennem leg at lære
- at legen opbygger nye relationer
- at lave aktiviteter for og med fællesskabet

#### Hvad:

Afsættet er 5 onsdage og 6 fredage.

Onsdag er i udgangspunktet med fokus på rytme og bevægelse. Her skal eleverne udfordres i deres rytme og kropsforståelse. Med fokus på leg, dans, rytme og musik skal vi bruge kroppen på alle de måder, vi ikke troede, vi kunne. Derudover vil der også være mulighed for at øve fællesdans til Performanceugen eller Lanciers til Galla.

Fredag er i udgangspunktet konkurrencedag. Elever skal gennem hele året dyste i hold i forskellige konkurrencer. Disse konkurrencer kan tage afsæt i fysisk arbejde, mens det også kan være præget af et mere "fagligt" fokus. Eleverne dyster i søskendegrupper og kan gennem året samle point sammen til søskendegruppen. Ved årets slutning er der den store finale, hvor der skal uddeles pokaler og klappes af vinderne.

#### Hvordan:

En styregruppe på 4-6 lærere laver det praktiske arbejde i forhold til kalenderymnastik, samt udvikling af fagligt indhold. I styregruppen sidder en blanding af linjelærere og faglærere.

#### Hvorfor:

På ISI er fællesskabet en vigtig del af at være efterskoleelev. Det er vigtigt at skabe minder og gode oplevelser MED og FOR hinanden på tværs af linjer og klasser. ISI Moves er en gennemgående og tilbagevendende undervisning for ALLE skolens elever. Her vil vi med udgangspunkt i leg og bevægelse lære



## ISI Idrætsefterskole

eleverne om deres kroppe og om hvad bevægelse og rytme kan bidrage med af positive ting ind i idrætten.

### **Hvorfor**

Den frie leg og det forpligtende fællesskab kan være faktorer til et generelt godt forhold og fællesskab eleverne imellem. Fællesidræt skal være andre idrætsoplevelser på ISI end linjeidrætten, hvor alsidige aktiviteter kan tilgodeses det hele menneske. Dannelsen er folkelighed gennem alsidighed.

### **11. Indholdsplanens godkendelse**

Bestyrelsen på Idrætsskolerne Ikast har bemyndiget forstanderen til at godkende indholdsplaner. Denne bemyndigelse fremgår af bestyrelsens protokol.

Nærværende indholdsplan er godkendt af forstander, Torben Østergaard.