



# LOMBORC

Gymnastik- og Idrætsefterskole

## INDHOLDSPLAN 2011/2012

<b>1</b>	<b><u>LOMBORG GYMNASTIK- OG IDRÆTSEFTERSKOLE.....</u></b>	<b>4</b>
1.1	VÆRDIGRUNDLAG.....	4
1.2	HISTORIE .....	4
1.3	HØVEDSIGTE .....	5
<b>2</b>	<b><u>EFTERSKOLELIVET .....</u></b>	<b>7</b>
2.1	RETNINGSLINJER FOR OPHOLDET .....	7
2.2	KONTAKTLÆRERFUNKTIONEN .....	7
2.3	KOSTPOLITIK .....	8
2.4	LEKTIELÆSNING .....	8
2.5	RENGØRING.....	8
2.6	MORGENLØB .....	8
2.7	MORGENSANG OG SANGTIME .....	9
2.8	FORTÆLLETIMER .....	9
<b>3</b>	<b><u>PROFILER OG LINJEFAG .....</u></b>	<b>10</b>
3.1	GYMNASTIK.....	10
3.2	IDRÆT .....	10
3.3	FÆLLESGYMNASTIK .....	10
3.4	FODBOLDLINJEN .....	11
3.5	DESIGNLINJEN.....	11
3.6	MEDIELINJEN .....	11
3.7	HÅNDBOLDLINJEN .....	11
3.8	GYMNASTIKLINJEN.....	12
<b>4</b>	<b><u>UNDERVISNINGSAKTIVITETER UDEN PRØVER .....</u></b>	<b>13</b>
4.1	INTROUGEN .....	13
4.2	RYSTESAMMEN .....	13
4.3	EFTERSKOLERNES DAGE.....	13
4.4	IDRÆTSEMNEDEGNE – IKKE MED I 2011/2012 .....	14
4.5	FIREATHLON .....	14
4.6	BROBYGNING (10. KL.).....	14
4.7	FORÆLDRESAMTALER.....	14
4.8	OSO-OPGAVEN I 10. KLASSE .....	15
4.9	SYNOPSISDAGE I 9. KLASSE .....	15
4.10	JULEMØDE.....	16
4.11	JULETUR .....	16
4.12	GALLAFESTEN .....	16
4.13	TERMINSPRØVER .....	17
4.14	GYMNASTIKUGEN .....	17
4.15	GYMNASTIKOPVISNINGER.....	17
4.16	SKITUREN .....	17
4.17	FORÆLDRE-, SØSKENDE- OG BEDSTEFORÆLDREDEGNE.....	18

4.18	MUNDTLIG PRØVEPERIODE.....	18
4.19	FILMUGE.....	18
4.20	AFSLUTNINGSUGE.....	19
4.21	LGI-LØBET.....	19
<b>5</b>	<b><u>PRØVEFORBEREDENDE FAG.....</u></b>	<b>20</b>
5.1	DANSK.....	20
5.2	MATEMATIK.....	20
5.3	ENGELSK.....	20
5.4	TYSK.....	21
5.5	FYSIK/KEMI.....	21
5.6	BIOLOGI.....	22
5.7	GEOGRAFI.....	22
5.8	KRISTENDOM.....	22
5.9	SAMFUNDSFAG.....	23
5.10	HISTORIE.....	23
<b>6</b>	<b><u>VALGFAG.....</u></b>	<b>24</b>
6.1	TRÆ- OG METALSLØJ/MOTORLÆRE.....	24
6.2	RYTME/DANS.....	24
6.3	HÅNDRÆDSKABER - IKKE MED I 2011/2012.....	24
6.4	VOLLEYBALL.....	25
6.5	SVØMNING.....	25
6.6	SAMMENSPIL.....	25
6.7	STOF OG FARVER.....	26
6.8	BADMINTON.....	26
6.9	SPRING.....	26
6.10	RYTME/DANS/PULS & TONS.....	27
6.11	BASKETBALL.....	27
6.12	HJEMKUNDSKAB.....	27
6.13	PSYKOLOGI.....	28
6.14	STEP.....	28
<b>7</b>	<b><u>AKTIVITETSKALENDER.....</u></b>	<b>29</b>
<b>8</b>	<b><u>SKOLESKEMAER.....</u></b>	<b>30</b>
<b>9</b>	<b><u>AUTORISATION.....</u></b>	<b>31</b>

# **1 Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole**

## **1.1 Værdigrundlag**

Skolen er en Grundtvig/Koldsk efterskole, hvilket vil sige, at vi lægger vægt på, at vi lever i en fælles dansk kultur, som vi alle har et ansvar for og andel i, og som vi gerne vil opdrage eleverne til at være en aktiv del af. Desuden ønsker vi, at eleverne kan udvikle forståelse for andre kulturer.

Det er vores håb, at eleverne får en oplevelse af at være med i en helhed, og vi vil lære dem, at fællesskabet er vigtigt for den enkelte, og at man hver især må bidrage til, at fællesskabet bliver til gavn for alle.

Igennem vores undervisning - ved bl.a. fortælling og samtale - vil vi søge at sætte de enkelte fag i et større perspektiv, så eleverne kan se nutiden som et resultat af fortiden, for derved at blive rodfæstet i livet på en sund, kristen og naturlig måde. Derudover vil vi søge at udvikle elevernes erkendelse og tillid til egne muligheder, samt give dem en bevidsthed om pligter og rettigheder i et demokratisk samfund.

Gennem bl.a. sang og fortælling vil vi søge at åbne sindene for dansk historie og litteratur.

Ud over de boglige fag vil gymnastik og idræt samt husflid stå centralt placeret i skolelivet på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole, hvorved vi medvirker til den enkelte elevs alsidige og personlige udvikling.

## **1.2 Historie**

3. november 1960 startede Lomborg Ungdomsskole i den gamle Søndre Skole i Lomborg. Den daværende Lomborg-Rom kommune havde i forbindelse med en centralisering af skolevæsenet bygget Lomborg Centralskole, hvorved Søndre Skole blev overflødig. Skolen blev overdraget til en hårdt arbejdende skolekreds, og de nødvendige byggeplaner for at bygningerne kunne anvendes til ungdomsskole blev realiseret bl.a. efter foretræde for undervisningsminister Jørgen Jørgensen. I de første år var der drenge om vinteren og piger om sommeren, og første elevhold bestod således af 20 drenge.

Skolens første forstander var Kristen Lomborg. Han afløstes i 1987 af forstander, Daniel Eiler. I år 2006 afløstes han af Jesper Stoumann, som pr. 1. august 2007 blev afløst af Henrik Boye Christensen.

Den 15. december 2004 blev det på en ekstraordinær generalforsamling vedtaget at

ændre skolens navn til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. Samtidig fik skolen nyt logo. Sædemanden, som helt fra starten har været skolens logo, er blevet frisket op - dog uden at falde langt fra originalen. Direkte adspurgt svarer "uvidende" mennesker ofte, at det nye logo ligner en gymnast. Logoet indeholder således både en historisk og en moderne side.

Mange bygninger er siden opstarten kommet til og elevholdets størrelse er i dag på ca. 135. Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole fremstår således i dag som en moderne skole med gode og vedligeholdte bygninger, der til sammen danner rammen om dagligdagen, festerne efterskolelivet og ikke mindst - fællesskabet.

### **1.3 Hovedsigte**

- Livsoplysning
- Folkelig oplysning
- Demokratisk dannelse

Som en generel tilføjelse til hovedsigtets tre underpunkter henvises til skolens centrale værdigrundlag (vedtægtsdelen) samt til de øvrige punkter om skolens historie, grundlag, ideologi og undervisning.

- Livsoplysning: I enhver af hverdagens situationer – det være sig i undervisning, fritidsaktiviteter, i spisesituationer o.s.v. er en dialog mellem eleven og medarbejderen fundamental. I dialogen "gennemleves" og drøftes alle livets mulige problemstillinger, udviklingstrin, overlevering fra generation til generation. Ud over dialogen som det centrale berøres / medtages de store spørgsmål i tilværelsen også i fortælletimerne, i morgensangen, i danskundervisningen – mest i de humanistiske fag. Netop i persondannelsesprocessen for eleverne betyder overleveringen, analysen, bearbejdelsen hos den idealistiske og holdningsafklarede medarbejder en stor rolle. Enhver medarbejder skal i denne sammenhæng være sig sit ansvar bevidst – i øvrigt som skolen skal være det. Det betyder, at man fastholder og udvikler skolens idegrundlag og holdning i takt med tiden og med dens brugere. Heri ligger hele eksistensberettigelsen for den frie skole. Netop den frie skole skal ikke være en pluralistisk skole, men være en holdningsskole med et kendt varemærke / brand, som brugeren frit kan vælge ud fra et kvalificeret valg (valg foretaget på basis af information, viden, erfaring og egne målsætninger).
- Folkelig oplysning: Hele skolens virksomhed bør tilrettelægges med henblik på den enkeltes dygtiggørelse ind i fællesskabets betingelse, styrke og svaghed. Efterskoleformen er en unik mulighed for konstant at udnytte og udvikle samspillet mellem det individuelle og det fælles. Eksempler fra virkelighedens verden, fra historien og fra kulturen i øvrigt skal medtages, hvor de falder naturligt ind.
- Demokratisk dannelse: Elevens suveræne valg – af efterskolen som skoleform og af netop denne skole – er et godt udgangspunkt for den demokratiske dannelse. Skolens struktur, som kan være en model på hele samfundets struktur, bør tilrettelægges med størst mulig offentlighed og synlighed i beslutningsgangene. Eleverne skal kunne se, hvordan og hvem der påvirker beslutningerne, og hvem der har ansvar for hvad. Hvilke kræfter råder. Hvordan opstår og løser man interessekonflikter.

Med skolen som udgangspunkt motiveres eleverne til at fortsætte engagementet ud mod det omgivne samfund – nationalt og internationalt. Ved morgensang med efterfølgende TVavis, ved emner i undervisningen, ved avislæsning, ved undervisning i samfundsfag o.s.v. inddrages kræfternes spil og beslutningsprocesserne i et demokratisk samfund – herunder flertalsstyre og mindretalshensyn.

## **2 Efterskolelivet**

### **2.1 *Retningslinjer for opholdet***

Da vi til dagligt er ca. 150 mennesker på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole, siger det sig selv, at det er nødvendigt - som i ethvert andet hjem - at have nogle regler for at få livet på stedet til at foregå under forhold, der er til gavn for arbejdet og kammeratskabet. Og følgende regler har man pligt til at efterleve, når man ønsker at være elev her:

1. Knallerter må bruges til hjemtransport (evt. lægebesøg) - ellers ikke.
2. Mobilten må bruges i pauser og fritid - dog kun på værelset.
3. Du må medtage egen bærbare computer.
4. Forsætlig vold på skolens bygninger og inventar betales efter håndværkerregning.
5. Vil man forlade skolen område, må man først spørge vagtlærerne.
6. Skolen er røgfri.
7. Øl, spiritus og narkotika må ikke forefindes i forbindelse med skolen.
8. Drengene og pigerne må ikke komme på hinandens gange.

Overtrædelse af punkt 7 og 8 er ikke forenelig med fortsat ophold på skolen.

### **2.2 *Kontaktlærerfunktionen***

Kontaktlæreren skal sørge for:

- At ens kontaktelever trives. Det sikres igennem samtaler med den enkelte, men også ved at være opmærksom på elevens daglige adfærd.
- At der er et godt samarbejde imellem skole og hjem, hvilket igen tilvejebringes ved fortløbende samtaler med forældrene.
- At kontakteleverne trives indbyrdes.
- At (næsten) alt kan diskuteres indenfor kontaktgruppens forum.
- At kontakteleven trives på sit bo-område.

## **2.3 Kostpolitik**

(Der serveres 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider, som skal være sunde og ernæringsrigtige måltider.

Elevernes skal bevidstgøres om kostens og måltidets betydning for øget velvære og de deltager derfor i en uge i det praktiske køkkenarbejde.

Formålet er at give dem et fælles ansvar for mad på bordet og indblik i tilberedningen af måltider. Formålet er ligeledes at give eleverne en øget respekt og forståelse for værdien af et hjemmelavet måltid og samarbejdets muligheder.

## **2.4 Lektielæsning**

I de almindelige skemauger er der dagligt en time fra 18.45 – 19.45, hvor eleverne enten opholder sig på værelset eller er i lektiecafé. Tiden er til lektier og forberedelse til kommende undervisningstimer. Lærerne fordeler sig på elevgangene og lektiecafeen og hjælper og snakker med eleverne.

## **2.5 Rengøring**

Formålet med rengøring af skolen er, at eleverne opnår en fælles ansvarsfølelse for at leve i et sundt og rart miljø. Rengøringen har naturligvis også et hygiejnisk aspekt.

Hver elev har en gang om ugen sit eget område, der skal rengøres. Alle områder rengøres en gang dagligt. Om fredagen er der flere elever om samme område, hvorfor rengøringen her er mere tilbundsående og omfattende. Fredag rengøres ligeledes elevværelserne.

## **2.6 Morgenløb**

Formålet med morgenløb er at sikre, at alle eleverne får frisk luft mindst en gang dagligt, samt at grundkonditionen dagligt holdes ved lige.

Morgenløbets længde er ca. 2000 meter, og eleven skal passere vagtlæreren mellem 06.45 og 06.55.

## **2.7 Morgensang og sangtime**

I fagene morgensang og fælles sangtime, er de nogle fælles mål først og fremmest at sprede glæden ved at synge i fællesskab, men også at give indsigt i dels den danske sangskat, dels et antal nyere og ældre, udenlandske sange.

At synge i fællesskab er en svindende del af vort samfund, og et stort tab for samhørighedsfølelsen. At synge sammen giver en følelse af at være en del af noget større, på tværs af kulturelle og sociale forskelle, og valget af sange præsenteres ofte med tanke på indhold, historie, fælles værdier samt almen dannelse.

## **2.8 Fortælle timer**

Formålet med fortælle timerne er, at oplyse eleverne om emner, der er aktuelle i dagspressen samt emner, der kan bidrage til en større almen viden hos eleverne. Fortælle timerne ligger dagligt fra 08.00 til 08.25.

## **3 Profiler og linjefag**

### **3.1 *Gymnastik***

Gymnastik er et obligatorisk fag med fem timer om ugen. Faget er delt i drenge- og pigegymnastik. Når gymnastikken prioriteres højt, skyldes det, at efterskolen traditionelt er knyttet til det frie, folkelige foreningsarbejde, hvor gymnastikken er en væsentlig del af det opdragende og aktive liv.

I gymnastikken øver vi helheden på holdet, fordi hver enkelt aktivt må bidrage til, at oplevelsen af sammenhold og helhed er afhængig af den enkeltes indsats. Ud over den obligatoriske gymnastik er der mulighed for at vælge mere spring på flere niveauer samt mere rytmisk gymnastik.

### **3.2 *Idræt***

Idræt optræder ikke som gymnastik som selvstændigt fag på skemaet. Alligevel er idrætten en meget stor del af hverdagen på skolen. De idrætslige udfoldelser finder først og fremmest sted på linjefagene fodbold, håndbold og gymnastik. En del af træningen er også kampe mod vores naboskoler.

I holdidrætten gælder det en sund kappestrid, hvor det er tilladt at vinde, men hvor det vigtigste er, at holdet fungerer.

I bl.a. fodbold, volleyball og håndbold deltager vi i Danmarksmesterskaberne for efterskoler, (fodbold både inde og ude) samt i "Fire-skole cup", hvor Brejninggaard Efterskole, Staby Efterskole og Rydhave Slots Ungdomsskole er de tre andre deltagende skoler. Der er turnering i alle fagene ved idrætsdagen i Ulfborg, som afvikles dagen før Kr. Himmelfartsdag. Her dystes der ligeledes i en række atletikdiscipliner.

Såvel hal som gymnastiksal står for det meste til fri afbenyttelse.

### **3.3 *Fællesgymnastik***

Formålet med undervisningen er at give eleverne en positiv oplevelse af kropsudfoldelse og at motivere til en varig interesse for fysisk aktivitet. At undervisningen sigter mod udvikling af elevernes selvstændighed og samarbejdsevne. Udvikle endelige og kropslige evner. Give kendskab til kroppens bygning og funktion.

Indhold: Grundtræning, færdighedstræning, rytmik, rytmisk gymnastik, behændighedsøvelser, redskabsspring, gymnastik med legeredskaber, lege.

Opvisninger af indøvet program.

Timetal pr. uge for både 9. og 10. klasse:

5 x 45 min.

### **3.4 Fodboldlinjen**

Fodboldlinjen er yderligere kønsopdelt, men fælles for begge køn er, at undervisningen går på teknisk, taktisk og fysisk træning, og vi deltager i rigt omfang i turneringer med andre skoler. I holdidrætten gælder det en sund kappestrid, hvor det er tilladt at vinde, men hvor det vigtigste er, at holdet fungerer. Derfor gælder det, at holdindsatsen prioriteres højere end egoismen. Vi forventer, at eleverne har vilje og tilstrækkelig fysisk form til at følge undervisningen på en gymnastik- og idrætsefterskole.

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.5 Designlinjen**

Formålet med undervisningen designlinjen er, at eleverne ved skabende håndværksmæssigt arbejde opnår livsnære erfaringer og bliver i stand til at overskue samspillet mellem forestilling, planlægning og udførelse og udvikler færdighed i at formgive og fremstille ting, der har æstetisk og funktionel værdi.

Gennem udfordringerne i den tekstile designproces får eleverne mulighed for at opleve arbejdsglæde, fællesskab og følelsesmæssigt engagement. Derved udvikler eleverne tillid til egen formåen og erkender værdien af æstetisk praktisk arbejde.

Eleverne skal blive fortrolige med tekstil kultur og udtryksform, så de bliver i stand til at vurdere, udvikle og formidle den materielle kultur, de selv og andre skaber og bruger.

Indholdet er bl.a. gallakjolesyning, stoftryk, beklædningsyning og glaskunst.

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.6 Medielinjen**

Formålet med undervisningen i på medielinjen er, at eleverne gennem oplevelse, produktion og analyse skal udvikle deres færdigheder i at forstå og bruge medier. Gennem arbejdet med forskellige medier skal eleverne erhverve sig indsigt i formidling og få mulighed for at bruge medierne som personligt udtryksmiddel. Eleverne skal opnå forståelse af massemediernes betydning både i egen og fremmede kulturer, så de på den baggrund kan styrke deres handlemuligheder i og uden for skolen.

Computer-nørderi, filmiske virkemidler, elektronisk billedbehandling, videoredigering og lydeffekter er således nogle af områderne, der skal være med til at danne grundlag for et skabende miljø med film og nyhedsformidling.

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.7 Håndboldlinjen**

Lige som fodbold er håndboldlinjen kønsopdelt, og undervisningen her går også på teknisk, taktisk og fysisk træning, og skolen deltager også i håndbold i rigt omfang i

turneringer med andre skoler og klubber. Vi forventer selvfølgelig også, at eleverne har vilje og tilstrækkelig fysisk form til at følge undervisningen på en gymnastik- og idrætsefterskole.

Skolen har egen hal, som vi træner i, men af og til må vi dele den med fodbold, og så kan det ske, at vi hopper i bussen og låner hallen i Ramme. Det er lige som Fakta - det ta'r kun fem minutter...

Vi har desuden den aftale med Lemvig Håndbold, at de er fast leverandør af træner til os.

### **3.8 Gymnastiklinjen**

Formålet med gymnastiklinjen er at give eleverne en større udfordring, end den de får i fællesgymnastikken. Vi går derfor meget mere i dybden med gymnastikkens mange aspekter. Gymnastiklinjen er opdelt mellem rytme og spring. Det vil sige at vi fortrinsvis arbejder i hvert vores lokaler med henholdsvis spring og rytme, men også arbejder sammen om projekter som Efterskolernes Dag i slutningen af september og den store opvisning hen imod foråret. Gymnastiklinjen får sit eget indslag i det store opvisningsprogram. Man bliver udfordret i den rytmiske del, hvor vi arbejder med sekvenser og øger sværhedsgraden og også kommer ind over forskellige håndredskaber. I spring arbejder vi meget med udviklingen men også de forskellige konceptidéer både fra lærere og elever. Man vil i det hele taget gennemgå en stor gymnastisk udvikling. Vi råder over gymnastiksal med springgrav, en hal, og et stort springcenter med endog meget fine faciliteterne.

Timetal pr. uge: 4 x 45 minutter

## **4 Undervisningsaktiviteter uden prøver**

### **4.1 *Introugen***

Introugen forener tre formål: at eleverne hurtigt lærer hinanden og lærerne at kende, at de lærer skolen at kende med alt, hvad det indebærer af lokaler, regler, valgfag og daglige gøremål, og at de bliver niveaudelt i de enkelte fag. De tre nævnte formål står her i prioriteret rækkefølge, idet det primære mål i den første uge er at få fællesskabet til at spire.

Ugens program er sammensat af en lang række fællesskabs dannende aktiviteter: opgaver af mere eller mindre seriøs art i hold, valgfagssmagsprøver og gymnastik, udflugter, gangmøder mv. Desuden introduceres efterskolens rutiner (regler, husflid, brandøvelse ...) og der afholdes korte prøver i hvert af de boglige fag.

### **4.2 *Rystesammen***

Turen har til formål at knytte kontaktgruppen sammen i fælles oplevelser. Det er både eleverne, der skal have mulighed for i mindre flok at etablere kendskab til og fællesskab med hinanden, og kontaktlæreren, der skal have lejlighed til at skabe personlig kontakt til de enkelte kontaktgruppeelever.

Turen er en del af introugen.

Vi tager ud i det danske land og besøger forskellige seværdigheder, skoler osv. formålet er, som med alle ture ud af huset, at opleve hinanden under andre former end den daglige undervisning, at opleve andre måder at drive skole på – det være sig Højskoler, Efterskoler o.a., at opleve seværdigheder og attraktioner rundt om i det danske land, at forsøge at anskueliggøre hvordan man bør forholde sig for at alle for gode oplevelser med hjem i så stor en flok.

### **4.3 *Efterskolernes Dage***

Efterskolernes dage er et fælles arrangement for alle efterskoler i Danmark. Her har man mulighed for at besøge de efterskoler, man kunne tænke sig at se, og på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole vil vi bestræbe os på, at det bliver en dag, hvor man som besøgende får chancen for at danne sig få et indtryk af skolen – dens aktiviteter, værdier, faciliteter osv. Efterskolernes dage på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole vil byde på et varieret og alsidigt program, der dagen igennem byder på åbne værksteder, power-point-præsentation af skolen, gymnastikopvisninger, rundvisninger og mulighed for samtale med både personale og elever. Dagene er obligatoriske for vores elever, idet de jo udgør den vigtigste del af livet og stemningen på skolen. De vil dagene igennem være med til at "demonstrere" skolens hverdag, og de vil spille en stor rolle i dialogen med de besøgende.

#### **4.4 Idrætsemnedage – ikke med i 2011/2012**

Formålet med Idrætsemnedagene er mangefold. Centralt står fællesskabet om anderledes idrætslig undervisning. Eleverne får mulighed for at engagere sig på tværs af klassetrin, køn og dagligdags linjevalg. Der lægges vægt på andre idrætter end de traditionelle og de fag der normalt udbydes på skolen. Således er forskellige former for team-building en fast ingrediens. Eleverne bliver ligeledes udfordret i discipliner der ligger dem fjernt, og der bliver således gerne hentet folk med særlige ekspertiser ind udefra, lige som der tit er ture arrangeret ud af huset.

Indholdet i emnedagene veksler fra år til år. Visse elementer er dog altid med. Forskellige former for team-building-øvelser, dvs. øvelser der har til hensigt at styrke sammenholdet i gruppen! Forskellige former for atletik-discipliner bliver som regel også introduceret. Forskellige former for dans er også et tilbagevendende element.

#### **4.5 Fireathlon**

4-athlon er en dag, hvor eleverne får rig lejlighed til sportsligt at udfordre både sig selv og hinanden. Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole lægger i dagligdagen meget stor vægt på fysisk aktivitet, og det er vigtigt at denne vægtning også afspejles i de fællesarrangementer, der danner ramme og mål for de udfordringer, man gives eller giver sig selv. Hen i efteråret, når efterskolelivet er ved at have sat sit første præg på elevernes fysiske form, udfordres de i svømning, cykling, skydning og løb. Aktiviteten (alle fire discipliner) er obligatorisk for alle, og der dystes både i del-disciplinerne og i den samlede stilling.

#### **4.6 Brobygning (10. kl.)**

Formålet er at give eleverne en fornemmelse af de præmisser en ungdomsuddannelse er underlagt. Der henvises i øvrigt til Undervisningsministeriets fastsatte formål for brobygning. Skolen skal benytte de nære uddannelsessteder, hvorfor brobygning ikke kan finde sted fra elevens hjem.

#### **4.7 Forældresamtaler**

Forældresamtalerne (to gange årligt) er en af de rammer, Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole opstiller for skole-hjem-samarbejdet. Dette samarbejde vægter vi meget højt, idet både skoleformen og det sted, eleverne er i deres liv, fordrer det.

Eleverne gør sig mange nye erfaringer i og med, at de er flyttet hjemmefra, og der er mange valg – store som små – der skal træffes. Forældresamtalerne er et af de faste fora, hvor forældrene inddrages i deres børns udvikling og valg. Her orienteres om elevens trivsel, faglighed, engagement og udvikling, og personlige emner og fremtidsmuligheder kan drøftes.

Samtalerne er naturligvis for både forældre og elever. Første samtale afholdes i efteråret, og den anden forældresamtale afholdes i foråret. Ved efterårssamtalerne har forældrene mulighed for selv at vælge, hvilke faglærere, de vil tale med, og der vil være mulighed for at tale med studievejledere. Det primære indhold i forårets samtalerunde er elevernes fremtid – det videre skoleforløb.

#### **4.8 OSO-opgaven i 10. klasse**

Formål

Den større skriftlige opgave (OSO) er et forløb, hvor eleven alene eller som del af en gruppe skal vise at hun kan arbejde intensivt og struktureret med et givent emne. Således lægges der megen vægt på at eleven viser at hun kan disponere og arbejde selvstændigt. Arbejdsdagene er spredt ud over flere dage, men udgør tilsammen en uge.

Indhold

Den større skriftlige opgave skal indeholde en beskrivelse af elevens job- og uddannelsesønske, dette bør dog ikke fylde alt for meget (maks. 10 pct.), dernæst forventes det at eleven, ud fra en tidligere godkendt problemformulering, lægger vægt på et eller andet interessant underemne inden for dette ønske. Hvad er det man synes er interessant og hvad vil man gerne undersøge nærmere?!

Ugen skal munde ud i en fremlæggelse af cirka 20 minutters varighed, og ydermere skal eleven vise at hun formår at bruge flere udtryksformer, dvs. power-point, skriftlig rapport, skuespil, produktfremstilling osv..

#### **4.9 Synopsedage i 9. klasse**

Formål

Formålet med synopsedage i 9. klasse er at forberede eleverne på de prøveformer, der anvendes ved Folkeskolens Afgangsprøver.

Indhold.

Der arbejdes i en uge med indhold og processen i en synopsis tilblivelse, herunder de formaliserede krav hertil. Der fremstilles i løbet af ugen flere prøvesynopsis i de fag, hvor en sådan prøveform kan blive relevant.

#### **4.10 Julemøde**

Det overordnede mål med julemødet er, at eleverne oplever glæde og stolthed over at medvirke til et stort projekts gennemførelse. Alle elever inddrages i et fælles projekt, hvor ansvar og opgaver uddelegeres, og hvor resultatet afhænger af elevernes ideer og praktiske engagement. Den enkelte skal erfare at være en del af et stort arbejdsfællesskab, og desuden skal det give en fornemmelse for danske juletraditioner og munde ud i et hyggeligt forældrearrangement.

Julemødet med samt dets forberedelser strækker sig over 1½-2 dage. Eleverne arbejder i hold, og i løbet af en hyggelig men travl dag skal de designe skolens juleudsmykning, føre den ud i praksis og forberede næste dags forældrearrangement med underholdning, boder, udstillinger, aktiviteter og fællesspisning.

#### **4.11 Juletur**

Formålet med juleturen er at være fælles om en udflugt til en af de større danske byer. Der er som regel et eller flere arrangementer centreret om julen. Og at præsentere eleverne for andre indtryk end de sædvanlige vestjyske.

Indhold

Indholdet er som sagt mestendels forskellige arrangementer der har med julen at gøre. Juleudstillinger, teaterforestillinger, besøg i den Gamle By i Aarhus, men kan dog også bare være af generel kulturel interesse såsom museumsbesøg, besøg af forskellige naturseværdigheder og triviell juleshopping.

#### **4.12 Gallafesten**

Gallafesten har til formål at knytte eleverne sammen gennem en god fælles oplevelse. Desuden skal den eksemplificere situationsfornemmelse, den skal formidle sans for helheder, og den skal lære eleverne nogle færdigheder inden for husflid, takt og tone og personlig hygiejne. Eleverne er i dagene/ugerne/månederne op til gallafesten engageret i kjolesyning, danselektioner og gentleman-discipliner (fx invitation). På selve dagen arbejdes der med borddækning, skopudsning, slipseknuder, oppyntning, sminkning, hårsætning, bordmanérer og meget andet. Om aftenen får eleverne rig mulighed for at demonstrere de tilegnede færdigheder, så gallasituationen bliver højtidelig og gennemført. I løbet er aftenen er der både elev- og lærerstyrede underholdningsindslag, les lanciers og afslutningsvist sang omkring juletræet.

#### **4.13 Terminsprøver**

Terminsprøver afvikles dels for at give eleverne mulighed for at teste egne faglige standpunkter i de prøveforberedende fag og dels for at give eleverne indsigt i, hvordan konditionerne er under sommerens afsluttende prøver. De får altså mulighed for at teste, hvordan de arbejder under pressede konditioner, og evt. ud fra denne erfaring mulighed for også at forbedre deres arbejdsprocesser.

I terminsprøven (ugen efter juleferien) vil der blive afholdt prøver i de prøveforberedende fag. Prøverne er obligatoriske og vil forløbe under samme konditioner som sommerens afsluttende prøver. Den almindelige undervisning falder kun ud i de tidsrum eleverne er til prøve.

#### **4.14 Gymnastikugen**

Formålet med gymnastikugen er at samle elevernes gymnastiske færdigheder i en samlet fælles opvisning. En opvisning som er en afspejling af holdets samlede udvikling i rytmisk bevægelse og kropskontrol.

#### **4.15 Gymnastikopvisninger**

Formålet med opvisninger er at eleverne får lejlighed til at vise hvad de har lært i løbet af året. At eleverne får oplevelse af at fællesskabet om det fælles projekt som en opvisning er. Få anerkendelse og påskønnelse for deres egen og fælles indsats, som de har gjort gennem hele skoleåret.

Opvisningernes omfang antager ca. 20 opvisninger årligt. Det tilsigtes, at der en ligelig fordeling mellem egnsopvisningerne i DGI-regi og lokalopvisninger. Det tilsigtes i øvrigt, at en af weekenderne i marts måned bliver tilrettelagt, så at hele holdet giver opvisninger og overnatter udenfor skolens rammer. Dette går under betegnelsen "turnéweekend".

#### **4.16 Skituren**

Formålet med den årlige skitur er primært at være fælles om en idrætslig og naturmæssig oplevelse, hvor alle kan være med uanset niveau og forkundskaber, men hvor alle som et minimum vil modtage undervisning der gør dem i stand til at bevæge sig sikkert rundt på stort set slags løjper.

Skituren indeholder mange elementer. Det primære er selvfølgelig skiløbet; undervisning i snowboard eller alpint. Øvelser og leg i sneen skal dygtiggøre elevernes skiløb, men også lære dem at respektere naturen og gøre dem bevidste om det økosystem de bevæger sig rundt i! Andet element er de fællesarrangementer der finder sted hver aften: Anekdoter, konkurrencer, sketches, hygge, spil osv.

Desuden oplever eleverne nye boformer og nye værelseskammerater og skal få disse til at fungere.

#### **4.17 Forældre-, søskende- og bedsteforældredage.**

Forældrene inviteres en eller to gange årligt til hyggelig sammenkomst. Formålet er at forældregruppen kommer til at kende hinanden bedre samt at blive beriget ved evt. kulturelle indslag.

En gang årligt inviteres bedsteforældrene til samvær med deres børnebørn. Eleverne viser deres op til mange bedsteforældre rundt, lige som de laver en gymnastikopvisning.

Mindre søskende inviteres også en gang årligt. Denne dag kan være sammenfaldende med forældredagen. Formålet er at give de mindre søskende et indtryk af efterskolelivet.

#### **4.18 Mundtlig prøveperiode**

I juni måned afvikles der mundtlige prøver.

Eleverne tilbringer formiddagstimerne med forberedelser til de fag, de skal til prøve i. Der vil være mulighed for lektiehjælp i perioden 9.00 – 12.00. Elever, der skal til prøve, må forlade værelset 10 minutter før prøveafholdelsen og skal returnere umiddelbart herefter til værelset. Om eftermiddagen afvikles der elevarrangementer.

#### **4.19 Filmuge**

I de fem skoledage op til påskehelligdagene afvikles Filmugen. Hele elevholdet opdeles i et passende antal grupper – typisk 10, som får til opgave at fremstille hver deres kortfilm i løbet af dagene. Filmen skal skabes helt fra bunden, og alle roller fra skuespillere til instruktør uddeles blandt eleverne. Ugen slutter med filmgalla, hvor forældre og andet godtfolk inviteres til at se filmene, spise pindemadder og overvære prisuddelingen.

Formålet med filmugen er at give eleverne et kendskab til processen i produktion af film, samtidig med, at eleverne får større indsigt i film i almindelighed og dens mange virkemidler.

Formålet er ligeledes at bryde op i elevernes daglige grupperinger, så at der gives en oplagt mulighed for både at vise nye sider af sig selv, samt at se dem hos kammeraterne.

#### **4.20 Afslutningsuge**

Afslutningsugen skal i sagens natur afslutte skoleåret, hvilket indholdet i høj grad afspejler. En fast bestanddel er rengøring af fælles områder og boområder. Dette har naturligvis en praktisk dimension, men skal også ses i det pædagogiske og opdragende lys, at man afleverer, hvad man har lånt, i samme fine stand, som man modtog det i. Rengøringen strækker sig over to dage.

Ugen og dermed hele skoleåret afsluttes med en tur ud af huset, hvor samværet er væsentlig højere prioriteret end destinationen. Turens længde er to dage. Efter hjemkomsten er der formel afskedsseance i hallen. I perioderne mellem rengøringen og afslutningsturen er der pædagogisk tilrettelagt samvær, der også bærer præg af at "presse de sidste fællesskabsdråber" ud af skoleåret.

#### **4.21 LGI-løbet**

LGI-løbet er et løb med to distancer: 10 km og 21,1 km. Løbet har start og mål på skolen, og vores omkringliggende naboefterskoler er inviteret med. Løbet foregår sidst på eftermiddagen og slutter med fælles spisning og præmieoverrækkelse i hallen. Deltagelse i selve løbet sker ad frivillighedens vej. Elever, der ikke løber, hjælper med den praktiske afvikling.

Formålet med LGI-løbet er på sigt at skabe et lokalt kendt løb, hvor andre end efterskoleelever kan deltage. Formålet er ligeledes at lade efterskoleeleverne fra forskellige skoler mødes til en sund kappestrid – hvem er hurtigst? Endelig skal LGI-løbet tjene som en målsætning for de elever, der gennem skoleåret har deltaget i frivillig løbetræning.

## 5 Prøveforberedende fag

### 5.1 Dansk

Formålet er at fremme elevernes oplevelse af sproget, og udvikle lysten til at bruge det i et personligt og alsidigt samspil med andre. Endvidere tilstræbes det, at den analytiske indstilling til egen tid og andre perioder bevidstgøres.

De skal opnå udtryks- og læseglæde og øge deres indlevelse og indsigt i litteratur og anden fiktion. Dernæst at fastholde det væsentlige af det læste i mundtlig og skriftlig form, forholde sig åbent og analytisk til tekster fra forskellige medier, opnå og vise indsigt i forskelligartede teksters og teksttypers egenart og virkemidler og forstå og bruge forskellige trykte og elektroniske kildetyper (tekster, billeder og lyd) målrettet og kritisk, herunder udvælge, bearbejde og sammensætte det væsentlige i teksten i forhold til læseformål.

Timetal pr. uge for både 9. og 10. klasse: 5 x 45 min.

### 5.2 Matematik

Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne bliver i stand til at forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. Analyse og argumentation skal indgå i arbejdet med emner og problemstillinger. Undervisningen skal medvirke til, at eleverne oplever og erkender matematikkens rolle i en kulturel og samfundsmæssig sammenhæng. Med henblik på at kunne tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab, skal eleverne kunne forholde sig vurderende til matematikkens anvendelse.

Timetal pr. uge for både 9. og 10. klasse: 4 x 45 min.

### 5.3 Engelsk

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

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

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

Timetal pr. uge for 9. 3 x 45 min.

Timetal pr. uge for 10. 4 x 45 min.

## **5.4 Tysk**

Formålet med undervisningen i tysk er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at forstå talt og skrevet tysk samt udtrykke sig mundtligt og skriftligt. Eleverne bør endvidere gennem undervisningen tilegne sig en bevidsthed om det tyske sprog og brugen deraf.

I den daglige undervisning søges der ved elevernes aktive medvirken skabt rammer for oplevelse og ny indsigt, hvilket medvirker til elevernes fortsatte lyst til at arbejde og interessere sig for sprog og kultur.

Undervisningen skal give eleverne indsigt i tysktalende landes kultur- og samfundsforhold og derved styrke og udvikle deres internationale forståelse, hvilket igen øger deres forståelse af egen kultur og eget samfund.

Timetal pr. uge for både 9. og 10. klasse: 4 x 45 min.

## **5.5 Fysik/kemi**

Formålet med undervisningen i fysik/kemi er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om fysiske og kemiske forhold. Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev med henblik på at øge elevernes viden om og forståelse af den verden, de selv er en del af.

Undervisningen skal give mulighed for at stimulere og videreudvikle alle elevers interesse og nysgerrighed over for naturfænomener, naturvidenskab og teknik med henblik på at udvikle erkendelse, fantasi og lyst til at lære. Eleverne bør opnå tillid til egne muligheder for at forholde sig til problemstillinger med naturvidenskabeligt og teknologisk indhold af betydning for den enkelte og samfundet.

Undervisningen skal bidrage til elevernes grundlag for at få indflydelse på og tage medansvar for brugen af naturressourcer og teknik både lokalt og globalt.

Undervisningen skal give eleverne mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

Timetal pr. uge for både 9. og 10. klasse: 2 x 45 min.

## **5.6 Biologi**

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

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

Elevernes ansvarlighed overfor natur og miljø skal videreudvikles, og undervisningen skal bidrage til at skabe grundlag for stillingtagen og handlen i forhold til menneskets samspil med naturen.

Timetal pr. uge for 9. klasse: 1 x 45 min.

## **5.7 Geografi**

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

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

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

Timetal pr. uge for 9. klasse: 1 x 45 min.

## **5.8 Kristendom**

Formålet med undervisningen i kristendomskundskab er, at eleverne erkender og forstår, at den religiøse dimension har betydning for livsopfattelsen hos det enkelte menneske og for dets forhold til andre.

Undervisningen tager sit udgangspunkt i kristendommen, som denne fremtræder i historisk og nutidig sammenhæng.

Eleverne skal opnå kendskab til bibelske fortællinger og forståelse af kristendommens betydning for værdigrundlaget i vor kulturkreds. Derudover indgår ikke-kristne religioner og livsanskuelser med henblik på, at eleverne får forståelse af andre livsformer og holdninger.

Gennem mødet med de forskellige former for livsspørgsmål og svar, som findes i kristendommen samt i andre religioner og livsopfattelser, skal undervisningen give eleverne et grundlag for personlig og ansvarlig stillingtagen og handling over for medmennesket og naturen.

Timetal pr. uge – fællesundervisning for 9. og 10.kl.: 1 x 25 min

## 5.9 Samfundsfag

Formålet med undervisningen i samfundsfag er, at eleverne udvikler lyst og evne til at forstå hverdagslivet i et samfundsmæssigt perspektiv og til aktiv medleven i et demokratisk samfund. Undervisningen skal medvirke til, at eleverne udvikler historie- og samfundsbevidsthed, kritisk sans og færdighed i at iagttage, analysere og vurdere nationale og internationale samfundsforhold og konflikter.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne på baggrund af et personligt tilegnet værdigrundlag deltager aktivt i samfundsudviklingen. Den enkelte elev skal udvikle ansvarlighed for løsningen af fælles opgaver og erhverve viden om samfundet og dets historiske forudsætninger.

Timetal pr. uge for 9. klasse:	1,5 x 45 min*.
Timetal pr. uge for 10. klasse:	1 x 45 min

## 5.10 Historie

Formålet med undervisningen i historie er at styrke elevernes historiebevidsthed og identitet og øge deres lyst til og motivation for aktiv deltagelse i et demokratisk samfund. Det sker ved at fremme deres indsigt i, at mennesker er historieskabte såvel som historieskabende. Ved at arbejde med samspillet mellem fortid, nutid og fremtid skal eleverne udvikle deres indsigt i menneskers liv og livsvilkår gennem tiderne. Herved skal de videreudvikle deres forståelse af og holdning til egen kultur, andre kulturer og menneskers samspil med naturen.

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

Timetal pr. uge for 9. klasse:	1,5 x 45 min*.
Timetal pr. uge for 10. klasse:	1 x 45 min

\* Historie og samfundsfag samlæses med 3 ugentlige timer á 45 min.

## 6 Valgfag

### 6.1 *Træ- og metalsløj/motorlære*

Formålet med undervisningen i sløjd er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, der knytter sig til skabende og håndværksmæssig fremstilling. De skal udvikle færdigheder i at formgive og fremstille ting, der har æstetisk og funktionel værdi samt blive i stand til at forstå samspillet i processen fra ide over planlægning til udførelse.

Elevernes fantasi, glæde ved at skabe, eksperimenterende og vurderende holdning udvikles gennem fordybelse i den praktiske produktfremstilling for herigennem at styrke oplevelsen af tillid til egne muligheder.

Eleverne gøres fortrolige med historiske og nutidige teknologier samt områder som arbejdsmiljø, miljø og ressourcebevidsthed. Derved bidrager faget til deres forståelse af samspillet med vor fysiske omverden og naturen. Eleverne opøves i samarbejde, medbestemmelse og medansvar gennem en arbejdsform, hvor dialog og samarbejde er en del af undervisningsmiljøet.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

### 6.2 *Rytme/dans*

Rytme/ dans er et valgfag til de piger, som gerne vil have mere udfordring inden for gymnastikken. Valgfaget hedder rytme/dans, da gymnastikken med årene har ladet sig inspirere af dansens verden, og man vil derved komme til at arbejde med nogle af de samme bevægelsesmønstre og teknikker.

I rytme/dans vil man arbejde videre på den grundlæggende gymnastik, og der vil blive lagt vægt på teknik og detaljer, det skal der nemlig til. Valgfaget byder derudover på leg med forskellige håndredskaber, såsom køller, bolde, tøndebånd, vimpel, sjippetov m.m.

Valgfaget er et tilbud til de der ønsker udfordring, leg og oplevelser, og derved opnå en stor bevægelsesglæde.

Timeantal pr. uge: 2 x 45 minutter

### 6.3 *Håndredskaber - ikke med i 2011/2012*

Håndredskaber er et valgfag hvor vi arbejder med at udvikle os teknisk og kreativt inden for denne genre. Vi vil veksle mellem forskellige håndredskaber, hvor vi vil starte fra bunden teknisk og arbejde os op. Lektionerne vil forløbe som en nogenlunde 'normal' gymnastiktime hvor vi vil integrere redskabet i de forskellige

dele af lektionen. Vi vil også øve os på deciderede 'tricks' af varierende sværhedsgrad og i slutningen af lektionen vil vi normalvis bruge de sidste 15-30 min. på en sammensætning af elementer med redskabet som vi har øvet os på el. skal lære fra ny.

Timetal pr. uge: 2x45 minutter

## **6.4 Volleyball**

Formål:

Formålet med volleyball er at styrke fællesskabet omkring dette meget socialt anlagte hold-boldspil. Gennem leg og øvelser at blive teknisk bedre til at modtage med baggerslag, hæve med fingerslag og sidst, men ikke mindst, angribe med smash. At indøve de forskellige taktiske angrebs- henholdsvis forsvarsmønstre! At indøve, og gennem konkrete øvelser, vise vigtigheden af holdånd og sammenspil, dvs. den uselviske holdspiller søges fremmet!

Vi bruger bolden meget! Opvarmningsøvelser med bold, lege, basis- og kaosbold-lege. Der ønskes dels en tilvænning til dette komplekse, og for eleverne uvante, spil, gennem spillignende situationsøvelser, dels konkrete kampøvelser. Elevernes evne til at se spillet udefra fremmes gennem forskellige coaching-øvelser, hvor de står for taktikken og trænerrollen! Sidst, der lægges meget vægt på "det, at være en holdspiller", der laves forskellige øvelser med dette for øje.

Timetal pr. uge: 2 x 45 minutter

## **6.5 Svømning**

Formålet er at primært at videreudvikle de svømmeegenskaber, som eleverne er i besiddelse af, når faget starter. Der øves i de gængse svømmearter. Herudover øves der også udspring. Svømmetræningen foregår i Lemvig Kultur- og Idrætscenter.

Timetal pr. uge: 2 x 45 minutter

## **6.6 Sammenspil**

Sammenspil er et valgfag, der har til sigte at dyrke og styrke elevernes spilleglæde.

Helt konkret er sammenspilsholdets mål to koncerter i løbet af året. Desuden er kombinationen af forskellige mennesketyper, forkundskaber, instrumenttyper og musiske genrer midler til at opnå det mål at få en større forståelse for sammenspillets værdi: At man skal lytte til hinanden og give og tage i en god mængde for som samlet gruppe at få det bedste ud af det.

Sammenspilsgruppen vil i princippet fungere som skolens band. Der vil være lærer-styrede øvelser til at træne sammenspillet, intonationen og rytmikken, men primært vil timerne blive brugt til at øve numre af forskellige genrer – numre, eleverne selv kan foreslå, og numre, der udnytter, de instrumentale og vokale muligheder, der er repræsenteret på det aktuelle sammenspilshold. Egentlig musik- og instrumentundervisning vil begrænse sig til det, der kræves i de valgte musiknumre.

Skolen har et veludstyret musiklokale: Lydudstyr, mikrofoner, trommer, rytmeinstrumenter, guitarer, bas, klaver, keyboard mv., og forhåbentlig vil der også være elever, der medbringer egne instrumenter.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## **6.7 Stof og farver**

At udvikle elevernes kreative evner og fantasi, så de efterhånden opnår en fordybelse i den kreative proces, med henblik på at designe små stykker stof, trykke på T-shirts, sengetøj osv. At give eleverne en basisviden inden for batikfarve, silkemaling, farvelærer, komposition, for der ved at styrke den enkeltes elev udvikling med hensyn til kreativitet, farlig kompetence og formåen.

Gennemgang af farvelærer, komposition, batikfarve, silkemaling samt speciale teknikker for faget. Individuelt kreativt arbejde.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## **6.8 Badminton**

Formålet med undervisningen i badminton er at motivere eleverne til fysisk træning gennem spillet, at de får kendskab til spillets teknik og taktik, samt at give dem forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## **6.9 Spring**

Formålet for spring er at udvikle den enkelte springers tekniske niveau. Der vil blive taget udgangspunkt i at lære de forskellige spring helt fra bunden, så alle kan føle sig tilpas med sværhedsgrad og udvikling. For at udvikle kræver det en vis fysik og grundform, hvor man vil bruge styrketræning til fagets opvarmning. Igennem hele året arbejder vi frem til forårets opvisninger, hvor springene er med til at give opvisningen et ekstra pift. Det er et fag, hvor man duellerer med sin egen kraft og fysik mod tyngdekraftens store styrke.

### **Trampoliner.**

Der arbejdes tillige med spring i både mini- og stortrampolin. Formålet hermed er at opøve elevernes springfærdigheder, idet spring i disse redskaber øger elevens sikkerhed i springets udførelse væsentligt. Når diverse spring og rotationer er indlært på trampolinerne, "flyttes" de over på almindelig springbane, der benyttes til opvisninger. Der er i springcentret udstyr, der både kan stimulere den uøvede og den øvede springer til at udvikle sig. Skolen lever i fuld grad op til alle punkter i Efterskoleforeningens anbefalinger om brugen af trampolinspring, herunder forsikring, instruktørkurser og sikkerhed. Trampolinerne kan låses, så eleverne ikke kan bruge dem på egen hånd.

## **6.10 Rytme/dans/puls & tons**

Formålet er at udvikle de gymnastiske kundskaber inden for overskriftens genrer. Der arbejdes med høj intensitet, så både styrke- og konditionstræning tilgodeses.

Timetal pr. uge: 2 x 45 minutter

## **6.11 Basketball**

Formålet med undervisningen i basketball er at motivere eleverne til fysisk træning gennem spillet, at de får kendskab til spillets teknik og taktik, samt at give dem forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## **6.12 Hjemkundskab**

Formålet med undervisningen i hjemkundskab er, at eleverne gennem alsidige læringsforløb tilegner sig kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at handle og agere i deres eget liv.

Eleverne skal opnå praktiske færdigheder, æstetiske erfaringer og forståelse af egen og andres madkultur, af madens, husholdningens og forbrugets samspil med samfunds faktorer samt af områdets betydning for ressource og miljøproblemer og for sundhed og livskvalitet for den enkelte og andre.

Gennem æstetiske, praktiske, eksperimenterende og teoretiske opgaver skal eleverne have mulighed for at udvikle selvværd, fantasi, livsglæde og erkendelse, så de i fællesskab med andre og hver for sig får lyst til og bliver i stand til at tage kritisk stilling og handle i det private liv og i samfundet.

Undervisningen skal forberede eleverne til at tage del i og medansvar for problemstillinger vedrørende mad, husholdning og forbrug i relation til kultur, sundhed og livskvalitet samt bæredygtighed. Undervisningen skal lægge op til, at eleverne oplever værdien af et fællesskab og samarbejde, der bygger på ligeværd og demokrati.

Timeantal pr. uge: 2 x 45 min

## **6.13 Psykologi**

Formål:

Vi vil sætte fokus på nogle af de faktorer og pejlepunkter samt spørgsmål, som er relevante og interessante for unge i 14-17 års alderen.

Indhold:

Vi vil gennem oplæg og inspiration til klassesamtaler, diskussioner og individuelle overvejelser begynde at bevidstgøre eleverne om deres egen psyke og ud fra det, få dem til at gøre sig tanker om baggrunden for deres måde at opfatte verden på, deres tænkemåder og handlemåder. Det er håbet at eleverne gennem diskussionerne og samtalerne på klassen kan få mulighed for en dybere forståelse for sig selv, af deres hverdagsliv og deres omgivelser og måske større forståelse og tolerance overfor andre mennesker – kort sagt lære at lokalisere sig selv på det psykologiske plan.

Timetal ugentligt 2 x 45 min

## **6.14 Step**

Formålet med valgfaget step er, at man i fællesskab opbygger og udfører små serier. Man tilegner sig færdigheder inden for rytme og koordination. Konditionen forbedres.

Ugentligt timetal er 2 x 45 min

## **7 Aktivitetskalender**

Skolens aktivitetskalender er et centralt omdrejningspunkt. Det er i alles interesse, at skolens kalender er let tilgængelig, at den er simpel at opdatere, og at så meget som muligt er indskrevet i den. Skolen benytter derfor "Google Calendars", som er et webbaseret værktøj. Alle skolens ansatte har mulighed for at tilføje i kalenderen, og alle forældre og elever vil til enhver tid få en opdateret version på skærmen. Der er mulighed for at printe kalenderen ud både dags-, uge og månedsvis.

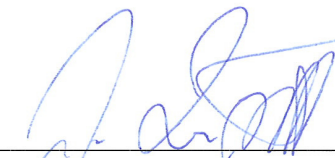
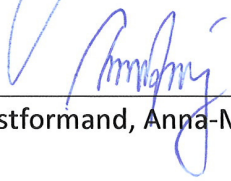
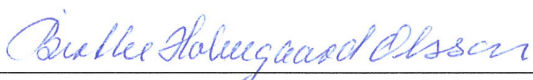
<http://www.lomborg-efterskole.dk/foraeldre-elever/kalender>

## 8 Skoleskemaer

Der henvises til <http://www.lgi-medie.dk/skema/1011/Le6r1.htm>

## 9 Autorisation

Bestyrelsen godkender ved denne autorisation, at denne undervisningsplan pr. dato er gældende foreløbig for skoleåret 2011/2012.

 Formand, Johannes Leipold	11-8-2011 Dato
 Næstformand, Anna-Marie Jørgensen	11-8-2011 Dato
 Brian Kvist	11-8-2011 Dato
 Anders Rost	Dato
 Birthe Brask	11-8-11 Dato
 Birgit Tofting	Dato
 Birthe Holmgaard Olsson	11-8-11 Dato