



INDHOLDSPLANER PÅ SORØ GYMNASTIKEFTERSKOLE

# **SORØ**

# **Gymnastikefterskole**

Sidst opdateret 25.01.2024

Godkendt af forstander inden skolestart.



*På alle efterskoler skal der foreligge indholdsplaner. Det skal fremgå af indholdsplanerne, hvordan skolens undervisning og samvær sikrer opfyldelse af hovedsigtet i lovens formålsparagraf om livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. [OBJ]*

## Overordnet indholdsplan

Indholdsplaner kan måske virke en smule forvirrende, fordi det i virkeligheden hænger sammen med og er afhængigt en masse ting. Nedenfor giver vi et overblik for Sorø Gymnastikefterskole:

### Det hele handler egentlig om hvorfor vi driver efterskole og hvordan?

Den gamle grå mand er naturligvis Grundtvig. Vi er jo en Grundtvigsk skole, hvis nogen skulle have misset den i farten.



#### **Lovgrundlag**

“Loven om de frie skoler”

#### **Værdigrundlaget**

“Det som vi lægger særligt vægt på”

#### **Indholdsplaner**

“Sorø Gymnastikefterskoles bidrag til den fremtidige voksne og derigennem til samfundet”.

#### **Det generelle hovedsigte**

En beskrivelse af hvordan vi på SGE opfylder lovens hovedsigte:

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.



## Undervisningen

En beskrivelse af hvordan vi på SGE sikrer opfyldelse af lovens hovedsigte gennem undervisning.

## Det pædagogisk tilrettelagte samvær

En beskrivelse af hvordan vi på SGE sikrer opfyldelse af lovens hovedsigte gennem det pædagogisk tilrettelagte samvær

## Hvordan opfylder Sorø Gymnastikefterskole skoleformens hovedsigte livsoplysning, folkelige oplysning og demokratisk dannelse?

Som beskrevet i lovens afsnit om formål og virksomhed skal det i indholdsplanerne beskrives, hvordan hele kostskolearbejdet lever op til de tre begreber. Følgende afsnit beskriver først dette i generelle vendinger, sidenhen i undervisningsøjemed og slutteligt i forbindelse med det pædagogiske tilrettelagte samvær.

## Beskrivelse af hvordan vi opnår skoleformens hovedsigte

### Generelt

De tre begreber livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse er komplicerede begreber at afgrænse. De lapper ind over hinanden, og de giver mening alt efter hvilken kontekst de opleves i. Det gælder både de situationer begreber opstår i, men også de mennesker der oplever dem. Eleverne møder i det daglige mange forskellige mennesker med meget forskellige baggrunde og funktioner på skolen. På den måde møder de også de tre begreber på mange forskellige måder, ligesom de tre begreber afspejles og bearbejdes forskelligt i den enkelte elev.

De tre begreber kommer også til syne på mange forskellige planer, og når vi forsøger at beskrive dem, bliver de tit abstrakte og svære at forholde sig til, hvorfor følgende beskrivelser vil komme med eksempler fra hverdagssituationer. Beskrivelserne tager udgangspunkt i personalet på Sorø Gymnastikefterskoles formuleringer af, hvordan de oplever de tre begreber.

### Livsoplysning

1. At forsøge at videre erfaringer fra sit eget liv med fokus på de muligheder man har for at få sit ønskede liv.
2. Hjælp til personlig udvikling.
3. At lære at passe på sig selv.
4. Oplysning om religion, etik, moral og filosofi.
5. At samtale og dyrke samværet.
6. At give eleverne lyst til livet og lære dem at finde glæden ved at leve.
7. At give eleverne lyst til at forstå sig selv og andre
8. At få tid og hjælp til at reflektere over livet generelt.



9. At blive et dannet og helstøbt menneske

### **Folkelig Oplysning**

10. Indføring i den Grundtvigske kultur, historie og tankegang.
11. En bred indføring i kultur, kunst, musik, bevægelse, sund kost og levevis og de tusindvis af muligheder, man har for at berige liv og samfund.
12. At lære om sociale samværsformer.
13. At få indsigt i de usagte regler og normer, der danner rammen for vores måde at være sammen på fornuftig og behagelig vis.
14. At vise elever og opdrage dem til et forpligtende fællesskab; fællessang, fællesgymnastik, fællesspisning etc.
15. Er at lære at glæde sig over det store fællesskab og at lære at undvige mindre gode fællesskaber.
16. Oplysning og forståelse af en verden der består af forskelligheder og modsætninger.
17. At fortælle om rejser.
18. Snak om traditioner.
19. At synge og snakke om sangenes indhold.

### **Demokratisk dannelse**

20. At kigge længere end vores egen næsetip.
21. En indføring i begreber som tolerance, respekt, almindelig god opdragelse, demokratisk praksis og hvordan man kan påvirke samfundet og være med til at ændre det.
22. At lytte til andre end sig selv, og hvis ens forslag bliver nedstemt så få det bedste ud af det i stedet for at surmule.
23. At alle ikke altid kan blive tilfredse, og at snakke med eleverne om, hvordan vi finder en løsning, så tingene kommer til at fungerer.
24. At lære at diskutere, føre dialog og lytte til andre.
25. At få forståelse for hvordan en menneskeflok organiserer sig og hvordan den styres.
26. At få forståelse for hvordan en gruppe kan flytte sig sammen.
27. At lære at tage initiativ for sin egen og for andre skyld.
28. At øve sig i at samarbejde.
29. Deltagelse i demokratisk undervisning så eleverne får lyst og evner til at deltage i et demokratisk samfund
30. At lære at have indflydelse og forstå folkestyrets virke.
31. At dyrke et menneskesyn der bygger på tolerance og rummelighed.
32. At kende til forpligtelser, rettigheder og værdier i vore samfund.
33. At gennemføre demokratiske valggange.
34. At evaluere



## Grundskema oversigt:

1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00	Søg navne eller grupper						170/170
07:00							
08:00	Morg 08:00-09:00 Møde Spisn. Reng. Reng. Spisn.	Morg 08:00-09:00 Møde Reng. Spisn. Spisn. Reng.	Morg 08:00-09:00 Møde Spisn. Reng. Reng. Spisn.	Morg 08:00-09:00 Møde Reng. Spisn. Spisn. Reng.	Morg 08:00-09:00 Møde Spisn. Reng. Reng. Spisn.		
09:00	Samling 09:30-10:00	K-gruppe 09:30-10:15	Samling 09:30-10:00	Samling 09:30-10:00	Samling 09:30-10:00		
10:00	Være 10:10-12:00 STÆR 10:10-11:15 STÆR 11:20-12:00 Være 11:30-12:00	X 10. P 10:30-12:00 Y 10. Pr 10:30-12:00	Y 10. 10:20-1 Park 10:20-1 Team 10:20-1 X Spr 10:20-1	X 10. 10:20-1 Dans 10:20-1 Stree 10:20-1 Y Spr 10:20-1	Fællesgymnastik 10:20-12:00	Brunch 10:30-11:30 Spisesal	Brunch 10:30-11:30 Spisesal
12:00	Spisn. 12:00-12:45	10. PR 12:00-12:45 Stillet 12:00-12:45 Spisn. 12:00-12:45	Parl 12:00-12:45 Still 12:00-12:45 Spis 12:00-12:45	Stillet 12:00-12:45 Spisnir 12:00-12:45	Stillet 12:00-12:45 Spisn 12:00-12:45		
13:00	10. PRC 12:40-13:45 Spisnir 12:40-13:45	Stillet 12:40-13:45 Spisn 12:40-13:45 Møde 12:40-13:45	Spis 12:40-13:45 Dan 12:40-13:45 Tea 12:40-13:45	Spisnir 12:40-13:45 Stillet 12:40-13:45	Spisn 12:40-13:45 Stillet 12:40-13:45 Gymr 12:40-13:45		
14:00	X 10. 13:45-1 X 10. 13:45-1 Y 10. 13:45-1 Y 10. 13:45-1	Fællesgymnastik 13:45-15:30	X 10. 13:45-1 Dans 13:45-1 Stree 13:45-1 Y Spr 13:45-1	Y 10. 13:45-1 Park 13:45-1 Team 13:45-1 X Spr 13:45-1	Fællesgymnastik 13:45-15:15	Weekendforfriskni	Weekendforfriskni
15:00							
16:00	X 10. P 15:45-17:00 Y 10. Pr 15:45-17:00	Valgf. 15:45-17:00 Ekste 16:30-18:00	Valgfaj 15:45-17:15	Valgfaj 15:45-17:15			
17:00	Spisnir 17:00-17:45 Spisnir 17:30-18:15	Spisn 17:00-18:15	Spisnir 17:00-18:15	Spisnir 17:00-18:15	Spisning 17:00-18:15	Spisning 17:00-18:15	Spisning 17:00-18:15
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

## Indholdsfortegnelse

Fag/aktivitet	Underviser/ansvarlig i 22/23
Boglige fag.	
<a href="#">10.PRO</a>	UL, JB, JH, SD, BO, MP, AK, BB, FF, KO, KC, ML, MM, RV, SN, SH, TM, EW
Obligatoriske fag	
<a href="#">Fællesgymnastik</a>	SH, RE, RV, TM, MA, JJ
<a href="#">Drenggymnastik</a>	RE, SH



<a href="#">Pigegymnastik</a>	RV, TM, MA
<a href="#">Morgensamling</a>	SD, JB, KH, TM, RV, RE, BO, SA
<a href="#">Stærk.</a>	SB, SH, KC, AK
<a href="#">Kontaktgruppe</a>	
<b>Linjefag</b>	<b>JJ</b>
<a href="#">Dans Linjefag</a> <a href="#">DM-Dans.</a> <a href="#">Linjefagsdag Dans.</a>	MA, EP
<a href="#">Parkour Linje</a> <a href="#">Linjefagsdag Parkour.</a>	NL, KB
<a href="#">Team-Gym</a> <a href="#">Efterskole DM.</a> <a href="#">Linjefagsdag TeamGym.</a>	EW, FF, SA, SH
<a href="#">Spring Linje</a> <a href="#">Linjefagsdag Spring.</a>	SB, SH, ML, AK, CF, KC
Acro linje Arcro - Linjefagsdag	KC
<b>Valgfag</b>	
<a href="#">Matematik/Fysik/Kemi</a>	MM
<a href="#">Adventure</a>	<b>JB</b> , EW
<a href="#">Kreativt værested</a>	TM
<a href="#">Drenge fodbold</a>	MM



<a href="#">Pigefodbold</a>	MM
<a href="#">Gran Prix</a>	JSJ, EM
<a href="#">Gymnastikuddannelse 1</a>	CF
<a href="#">Krop &amp; Sind</a>	RV
<a href="#">Musik</a>	TR
Tumbling	AK
<a href="#">Arials</a>	Liv (JJ)
<a href="#">Brætspil</a>	BO
<a href="#">Akrobatik</a>	KC
<a href="#">Spring</a>	ML, SB
<a href="#">Teeter board</a>	ML
<a href="#">Strik &amp; Drik</a>	SD, SA
Foto/Video	NL
Girl-Power	KB
<a href="#">Minitrampolin</a>	EW, RE
Showboyz	MA, EP
Acrobatik	KC
Massage&Meditation	EP
Stræk & Bøj	MA
<a href="#">Breakdance</a>	AK
<a href="#">Gymnasieforberende matematik</a>	UL



Teknik Nørd	SB, SH
Hyg & Byg	NL
Muscle UP	KB
<b>Skolerejser</b>	
<a href="#">Linjefagsture</a>	EJ, TM, FF, SN, JJ, JB
<a href="#">Skilejrskole</a>	MM, JB
<b>Anderledes dage og temadage</b>	
<a href="#">Efterskolernes Gymnastikdag</a>	JJ
<a href="#">Efterskolerne Dag</a>	RS
<a href="#">Efterskolernes Aften</a>	RS
<a href="#">Forældre temadag</a>	
<a href="#">Fællesaften med Højskoleforeningen</a>	KH
<a href="#">Efterskoleaftner (foredrag)</a>	KH
<a href="#">Galla</a>	BO,
<a href="#">Påskedage</a>	BO,
<a href="#">Gymnastikopvisninger</a>	JJ, TM, RV, SH, MA, RE
<a href="#">Gymnastik Show</a>	
<a href="#">Gymnastikdage.</a>	TM, RV, SH, RE, MA, JJ
<a href="#">Juleafslutning (Eftermiddag og aften)</a>	KH



<a href="#">Jule – klippedag</a>	LW
<a href="#">Grundlovsdag</a>	RV
<a href="#">Gammel Elevdag</a>	KH
<a href="#">Kontaktgruppedag</a>	LW, KH
<a href="#">Trivselsdag</a>	JB, SD, FF, KH, TL
<a href="#">Værelsesbyt</a>	KH
<a href="#">Kost Sundheds dag</a>	RV
<a href="#">Motionsdag</a>	UL
<a href="#">Introugen</a>	MM,
<a href="#">Evalueringsdag</a>	KH
<a href="#">Afslutningsdage</a>	EJ, RV
<a href="#">Sidste aften</a>	EJ, RV
<a href="#">Sidste dag</a>	KH
<a href="#">Triatlon</a>	
<a href="#">Vejledning</a>	MM
<a href="#">Årshjul for vejledning</a>	MM



Sorø  
Gymnastikefterskole

Vi uddanner unge mennesker

Livsoplysning  
Folkelig oplysning  
Demokratisk dannelse

Politisk-, Poetisk-, Faglig- og Kulturel dannelse

Det vi gør!

Samvær - Pædagogisk tilrettelagt samvær - Undervisning

## Plexus-modellen

<p><b>KONTEKST</b></p> <p>Sammenhæng, baggrund, begrundelse, vilkår, omstændigheder</p>
<p><b>VISION/MÅL</b></p> <p>'Det, vi ser for os', den attraktive, fremtidige situation – billedliggjort eller gestaltet gennem konkretiseringer af praksis. Visionen er en operationel vision om udvikling</p>
<p><b>FOKUS</b></p> <p>Tematisk afgrænsning blandt kontekstens mange mulige.</p> <p>Fokuseringen af opmærksomhed på noget frem for på noget andet. Fokus er overbegreb for visionen. Visionen er en operationalisering af fokus.</p>
<p><b>HANDLING/TILTAG</b></p> <p>Praksis, der forfølger og realiserer visionen. Praksis, der fremkalder værdifulde tegn.</p> <p>Praksis, der indeholder de ønskede evalueringshandlinger.</p>



## TEGN/KRITERIER

Tegn er tegn som vi bestemmer forlods.

Tegn er tegn på, at vi sandsynligvis bevæger os i den ønskede retning.

Tegn viser på hvilken måde en ønsket udvikling kunne komme til syne.

## EVALUERING

Relevante måder til beskrivelse, refleksion og synliggørelse af bevægelsen i den ønskede retning.

## Boglige Fag.

### 10.PRO

#### Fokus

På 10.PRO arbejder vi med projektbaseret læring ud fra elevernes egne interesseområder. Vi arbejder med engagerende spørgsmål, der tager afsæt i den virkelige verden. Vi læner os op ad MiLife, som bidrager med struktur og input om personlig og social udvikling. Den enkelte elevs progression og kendskab til egen læring er vigtig og opnås gennem feedback.

#### Kontekst

Som elev på 10.PRO bruges alle de boglige timer på skoleskemaet til projekter og workshops. Eleverne inddeles som udgangspunkt i stamklasser med tilknyttede stamlærere. Som året skrider frem, kan grupperne deles på tværs af holdene.

#### Vision

Visionen er at skabe såkaldt "deeper learning" hos eleverne. De skal gøre sig nogle erfaringer i forhold til arbejdsmetoder, som får dem til at reflektere over deres egen faglighed, personlige udvikling og position i gruppen/fællesskabet. De skal opleve, at indholdet og metoderne kan overføres til videre studie- og arbejdsliv. Endvidere tager undervisningen afsæt i 21.

#### Tegn

- Eleverne kan sætte ord på egne styrker og udfordringer, både personligt og i gruppesammenhæng.
- Eleverne tager initiativ og kan selv sætte dagsordenen.
- Eleverne er i kontakt med interessenter fra "den virkelige verden"
- Eleverne er fortrolige med de forskellige faser i projektbaseret læring.



## Handlinger

Med inspiration fra milife.dk faciliterer lærerne på 10.PRO de processer, der gør eleverne i stand til at arbejde projektbaseret. Eleverne arbejder fortrinsvist i mindre grupper med vejledere tilknyttet. Der er blik for opbygningen af det enkelte modul ud fra elementer som brain breaks, tjek ind/ud og hooks. Ved slutningen af hver projektfase, offentliggør eleverne deres produkter.

## Evaluering

Feedback er et vigtigt element i projektbaseret læring og finder sted løbende. Feedback gives både fra lærer til elev, fra lærer til team, fra elev til elev og fra elev til lærer. Feedbacken gives ud fra fastlagte og aftalte strukturer samt det givne projekts indhold og krav. Al feedback dokumenteres i elevens personlige portfolio.

## Evaluering

Evaluering med vejleder i forbindelse med udlevering af udtalelse.

## Obligatoriske fag.

### Fællesgymnastik

#### Fokus

Der er fokus på grundøvelser inden for gymnastikken, energi, sammenhold, årgangens elevopvisning og glæden ved at bevæge sig sammen.

#### Visionen

Visionen på Sorø Gymnastikskole med undervisningen i fællesgymnastik er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt i kroppens bevægelser og finder glæden ved at bevæge sig indenfor gymnastikkens verden. Undervisningen dækker bevægelse i en bred forståelse dog med fokus på synkronien. Vi arbejder hvert år frem mod at eleverne laver en gymnastikopvisning der kombinerer arbejdet i fællesgymnastik og de forskellige linjefag.

#### Konteksten

Undervisningen foregår i skolens haller ca. 1,5-3 timer om ugen. For at få opvisningen stablet på benene har vi flere gymnastikdage hvor vi koordinerer opvisningen. Eleverne tager i marts måned på turne på Sjælland med den færdige opvisning og har flere shows på skolen.

#### Handlingen

Fællesgymnastik tager udgangspunkt i grundgymnastik men henter også inspiration fra almen kropsbevægelse og andre udtryksformer.



## Tegn

Eleverne dygtiggøres indenfor gymnastikken og vi fornemmer deres iver efter at nå i hus med skolens gymnastikopvisning.

## Evalueringen

Der evalueres løbende så undervisningen hele tiden rammer elevernes niveau.

## Drengegygnastik

### Fokus

Forståelse, respekt, åbenhed og gymnastisk udvikling. Med udtryk i mantraet sund krop, sund sjæl, bliver drengene inspireret til at arbejde hårdt og vil dermed opnå en krop i god form, derudover vil de arbejde imod et fælles mål (Gymnastikopvisningen). Igennem praksisfællesskab vil drengene knytte bånd på tværs af værelser, kontaktgrupper, bevægelse/trin/rytme, elever der tager ansvar og byder ind.

### Kontekst

Niveau-differentieret undervisning, så alle elever føler fremgang. I konteksten i forbindelse med gymnastikopvisningen, skal alle føle et medejerskab i opvisningen, så alle føler, at de bliver set og er hørt, samtidig med de fungerer som ét hold.

### Vision

Visionen er bl.a. at opnå et godt produkt til forårets opvisninger, udvikle sig fysisk såvel som psykisk og skabe fællesskab blandt drengene. Dette kan nås ved, at de andre parametre i plexus modellen er i spil.

## Tegn

Den enkelte person bidrager med et positivt engagement til fællesskabet igennem indstilling til undervisning – også uden for timerne. Drengene vil føle, at ingen kan undværes og, at alle føles centrale for gennemførelsen af træning og koreografi og, at de dermed hellere vil deltage end at sætte sig ud. Derudover vil der i forbindelse med at være aktiv forekomme skader, som vil blive behandlet igennem genoptræning i hallen, sammen med de andre drenge, for at den enkelte hurtigst muligt kan deltage igen.

## Handling

Engagerede lærere, der møder forberedt op og er til stede for eleverne. Sørge for at drenge, der er skadede/småsyge (men ikke syge nok til at ligge på værelset) bliver aktiveret ved styrketræning/genoptræning eller udstrækning, så man ikke slipper for træning, ved at være skadet. Derudover vil inaktiviteten virke demotiverende for de aktive elever.

## Evaluering

Lærerne kan evaluere sig selv og hinanden indbyrdes, da stemningen i gymnastiksalen er meget sigende for, hvordan vores mål bliver opfyldt. Et par gange om året kan vi spørge eleverne lige ud – på en sådan måde at vi lægger op til åben dialog.



## Pigegymnastik

### Fokus

Forståelse, respekt, åbenhed og udvikling for undervisning, pige-fællesskab, bevægelse/trin/rytme, elever der tager ansvar og byder ind.

### Kontekst

Niveau-differentieret undervisning, så alle elever føler fremgang. Der undervises i pigegymnastik 1,5-2 timer om ugen i skolens opvisningscenter samt dansecenter.

### Vision

Visionen er bl.a. at opnå et godt produkt til forårets opvisninger, udvikle krops- og performance bevidsthed samt opnå kendskab til grundgymnastikkens mange facetter.

### Tegn

Der er flow i timerne samt plads og overskud til at improvisere og overlade ansvar til elever, der løser opgaver. Alle bidrager med et positivt engagement til arbejdet med de bevægelser og koreografier der bliver undervist i – også uden for timerne. Pigerne danner et fællesskab der gør, at ingen kan undværes og føles central for gennemførelse af koreografier så de dermed hellere vil deltage end at sætte sig ud. Eleverne udvikler deres nysgerrighed for at lære og udvikle sig.

### Handling

Engagerede lærere, der møder forberedt op og er til stede for eleverne. Forberede alsidig træning/undervisning, som udvikler og dygtiggøre den enkelt pige. Er på gulvet ved pigerne og dermed kan hjælpe til med forståelsen af bevægelserne. Sørge for at piger, der er skadede/småsyge (men ikke syge nok til at ligge på værelset) bliver aktiveret ved styrketræning/genoptræning eller udstrækning, så de oplever at de "ikke bare sidder" og demotiverer de andre elever samt for en følelse af at være vigtig for det store fællesskab.

### Evaluering

Vi som lærere vil løbende evaluere os selv og hinanden indbyrdes, da stemningen i gymnastiksalen er meget sigende for, hvordan vores mål bliver opfyldt. Eleverne kan ligeledes byde inde med feedback, ønsker og interesser – på en sådan måde at vi lægger op til åben dialog.

## Morgensamling

### Fokus

Morgensang og en halv times sangtime.

*Trivselssamling om torsdagen med fokus på efterskolelivet og det nære.*

*Fredag: Gymnastik, kost og sundhed*



## Kontekst

Det er ofte svært at finde glæden ved at synge med al det isenkram, der i dag er en naturlig del af menneskets tilværelse. Håbet er derfor, at eleverne finder glæden ved at synge sammen og indsigt i indholdet af forskellige tiders sange.

*Eleverne oplever en stor omvæltning ved at starte på efterskole, og mange nye følelser og dilemmaer rejser sig. Igennem forskellige temaer forsøger vi at give eleverne en bedre forståelse for den hverdag, de står midt i.*

## Visionen

At vække interessen for og glæden ved sang og det deraf følgende fællesskab.

*At italesætte vanskelige temaer og skabe eftertænksomhed hos eleverne.*

## Tegn

At interessen for at synge vækkes, og at eleverne i højere grad får glæde ved at synge sammen med andre.

*Eleverne byder ind og taler med hinanden om temaerne.*

## Handling

Gennem praktisk sang præsenteres sangenes mange facetter og indhold.

*Gennem oplæg fra lærere eller kammerater præsenteres eleverne for nye vinkler og tanker, der har forbindelse til det at være efterskoleelev.*

## Evaluering

Evalueringen foregår ved at iagttage udviklingsforløbet fra gang til gang.

*Evalueringen foregår ved at lade eleverne byde ind i dialoger og give deres mening til kende samt tage dem med på råd og inddrage dem i fremtidige temaer.*

## Stærk.

### Fokus

At få træningsviden både praktisk og teoretisk. Styrke kroppen samt nedsætte risikoen for skader.

### Visionen

Vække interesse for træning og sundhed. At skabe viden om kroppen og træning. Få kendskab til forskellige træningsformer praktisk samt teoretisk. Sænke risiko for skader gennem vejledning og træning

### Konteksten

Gennem forskellige træningsformer vil der gives praktisk og teoretisk viden om træning.



## Handlingen

Der arbejdes ud fra den enkelte fysiske og teoretiske kunnen, samt at kunne arbejde i træningsgrupper.

## Tegn

Have viden og hvorledes man træner ved brug af trænings redskaber. Selv kunne udforme et træningsprogram. Elever træner selvstændigt sikkert.

## Evalueringen

Vil foregå løbende, samt ved selvstændige træningsopgaver. Gennem observationer af træningen og dialog med andre idrætslærere.

## Kontaktgruppe

### Fokus

Elevernes trivsel er i højsæde, ligesom kommunikation mellem skole og hjemmet gøres mere effektivt.

### Visionen

At overbevise den enkelte elev, samt den hele gruppe, "bevist" for – vi har rykket os som person, men i særdeleshed som gruppe.

### Konteksten

I henhold til værdigrundlag –"trygge rammer", mødes elever og kontaktlærer til ugentlige drøftelser af den forgange uge. En K-gruppe består 9-11 elever og 1 lærer.

### Handlingen

En gang ugentlig, er der skemalagt kontaktgruppelektion, med eventuelt tilhørende aktiviteter.

### Tegn

God debat om afholdte time, med den gode historie om de enkelte gruppers oplevelse.

## Linje-fag

### Dans Linjefag

#### Fokus

På SGE's danselinje møder vi vores dansere hvor end de befinder sig på deres individuelle niveau og danserejse. Vi har ambitionen og ekspertisen til at hjælpe vores elever med at nå deres mål gennem teknik, kropslig styrke, koreografisk teori, improvisation og beskæftigelse af forskellige genrer. Med vores bredde vifte af gæsteundervisere kombineret med vores alsidige danselærere, bliver eleverne præsenteret for en lang række genrer som hiphop, jazz teknik, house, moderne, commercial, danseteater og meget mere.



## Kontekst

For at blive en teknisk og fysisk stærk danser, kræver det lige såvel at være en klog, kreativ og inspirerende danser. Dermed forventes det, at den enkelte elev har interesse i at ville dygtiggøre sig og tager diverse udfordringer op. Der vil hertil forventes en grundlæggende indstilling til undervisningen fra elevens side – det vil kræve en høj grad af selvdisciplin, kontinuerlig øvelse og motivation. Formålet med dansetimerne er endvidere at skabe forståelse for, at man kan lade sig inspirere af hinanden og udvikle sig trods forskellige interesser og udgangspunkter. Med dette sagt, er der ingen forventning til elevens niveau og udgangspunkt, men blot til elevens indstilling og motivation.

## Visionen

SGE danselinje bestræber sig efter at afspejle en professionel danseuddannelse. Vores mål er at præparere vores elever til det professionelle dansemiljø, styrke og dygtiggøre dem ud fra deres individuelle niveau, samtidig med at facilitere et trygt læringsmiljø og et sammentømret fællesskab. Undervisningen bliver designet til at skabe kommende professionelle dansere som kan tilpasse, udforske, være innovative, kreative, samarbejdsvillige, grænsesøgende og modige. Med det sagt, er det ikke et krav at man drømmer om at leve af dans som professionel. Alle målsætninger og niveauer er velkomne, så længe gejsten, nysgerrigheden og motivationen for dansen er til stede.

Efter et grundforløb med træning i teknik, styrke, koreografi og performance, skal en storslået danseforestilling på egen matrikel markere slutningen på elevernes danserejse. Undervisningen året ud er på den måde opbygget på samme vis som en danseuddannelse, og dermed er missionen at klæde eleverne så godt som muligt på til at begå sig i den professionelle dansebranche.

## Handling

Træningen bliver fordelt i gennemsnitligt 3 moduler om ugen på omtrent 1,5 time. Ved at præsentere eleven for en bred vifte af forskellige genrer, er vi overbevist om at vi vil få den mest alsidige og reflekterede danser. Der vil blandt andet komme gæstelærer udefra, som hver især har forskellige baggrunde og ekspertiser. Derudover vil vi arrangere ture til andre danseskoler/uddannelser og eventuelle tage ud se danse- og teaterforestillinger.

## Evaluering

Evalueringen vil foregå løbende, hvor eleverne har mulighed for at give og modtage feedback. Vi bestræber os efter at skabe et miljø, hvor konstruktiv feedback er en del af den daglige undervisning. Hertil vil der blive sat tid af til refleksion og samtalerum.



## Parkour Linje

### Vision

Visionen på Sorø Gymnastikskole med undervisningen i Parkour er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om glæden ved bevægelse. Undervisningen skal medvirke til udvikling af de kropslige og de mange forskellige udtryksformer som findes hos den enkelte elev.

Undervisningen skal give mulighed for at stimulere og videreudvikle alle elevers interesse og nysgerrighed over for nye bevægelser, træning og teknik med henblik på at udvikle fantasi, leg og lyst til at lære.

Eleverne har under forløbet mulighed for at uddanne sig som assistentunderviser eller underviser.

### Fokus

Der er fokus på forskellige grundøvelserne indenfor parkour. Parkour-teknikker er essensen af menneskekroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder – muligheder som er en kombination af styrke, koordination og balance. Målet med teknikkerne er basalt set at være i stand til at passere forhindringer og være effektiv, flydende, præcis og sikker i sine bevægelser.

### Handling

Parkourundervisningen veksler mellem teknik, leg, conditioning.

Der tilstræbes flere ekskursioner i løbet af året.

Desuden anvendes Internettet til informationssøgning og fremvisning af animationer, illustrationer, film m.m. som kan være med til at motivere eleverne.

### Tegn

I det daglige kigges der på elevernes arbejdsindsats og faglige niveau løbende. Der afholdes en samtale med den enkelte elev ved juletid med henblik på at opstille individuelle mål.

### Kontekst

Undervisningen finder primært sted i skolens parkourcenter, desuden er der en udendørs parkourbane.

Faget afvikles gennem 3 ugentlige lektioner af 2x 45 minutter + ekskursioner til forskellige parkourfaciliteter.

### Evaluering

Der evalueres løbende, når et emne er afsluttet. Evalueringen kan foregå mundtligt, hvor eleverne giver udtryk for om de har opnået deres mål eller udviklet sig. Der gives ikke karakter i faget.

## Linjefagsdag Parkour.

### Fokus:

- Intensiv træning og udforskning af avancerede parkour-teknikker



- Teambuilding og samarbejdsaktiviteter
- Kreativ udfoldelse gennem parkour-kunst og udtryk

#### Vision:

- At styrke elevernes forståelse og glæde ved avancerede parkour-teknikker
- Fremme teambuilding og fællesskab gennem fysiske udfordringer
- Udvikle kreative udtryksformer inden for parkour
- Skabe en mulighed for eleverne til at praktisere og demonstrere deres læring fra linjefaget

#### Kontekst:

- Linjefagsdagen afholdes i parkourcenteret og på den udendørs parkourbane
- Mulighed for at integrere naturlige terræntræk i træningen
- Skabes en fysisk udfordrende og inspirerende atmosfære

#### Handling:

- **Avanceret Parkour-tekniktræning:**
  - Fokuseret træning på avancerede teknikker som precision jumps, wall runs, og flips
  - Individuel og gruppebaseret teknikudvikling
- **Teambuilding og Samarbejdsaktiviteter:**
  - Parkour-relaterede teamudfordringer og øvelser
  - Fremme kommunikation og samarbejde gennem fysiske aktiviteter
- **Kreativ Udfoldelse:**
  - Skabe parkour-kunstværker eller koreografi
  - Udfordre eleverne til at udtrykke deres personlige stil inden for parkour
- **Ekskursion til Eksterne Parkourfaciliteter:**
  - Besøg parkourfaciliteter uden for skolen for at opleve forskellige træningsmiljøer og udfordringer

#### Tegn:

- Demonstreret mestring af avancerede parkour-teknikker
- Øget samarbejde og kommunikation mellem eleverne
- Kreative udtryk og individuelle stilarter inden for parkour

#### Evalueringen:

- Løbende evaluering af elevernes præstationer og fremskridt under aktiviteterne
- Individuelle samtaler for at reflektere over personlig udvikling og opnåede mål
- Evaluering af kreativ udfoldelse og teambuildingaktiviteter



## TeamGym

### Vision

Der arbejdes målrettet mod at indøve rutiner i både spring og rytme, som lever op til det gældende reglement. Målet er at yde den bedst mulige indsats ved efterskole DM i TeamGym. Og at alle elever på vidt muligt får oplevet en konkurrencesituation.

### Tegn

Eleverne møder veloplagte og engagerede til træning og yder hver gang deres max. I løbet af året bevæger eleverne sig i den rytmiske del frem mod at blive mere og mere synkrone, sværheden øges og overskuddet til at udtrykke sig æstetisk melder sig. I springene ses der større og større sikkerhed og for mange også en øget sværhed i springene.

### Kontekst

Vi bruger de moderne springfaciliteter samt opvisningscenteret til at lave rytmeserien i de rigtige forhold. Skolen er i besiddelse af et rytmegulv af den karakter, som eleverne skal udføre koreografien på til konkurrencen. Stort set alle gymnasterne har bekendtskab og erfaring med disciplinen, men mange fanges også af den koncentrerede træning, hvis de ikke kender sporten på forhånd.

### Fokus

Der trænes målrettet på én rytmeserie og på udvalgte elementer afhængigt af gymnasternes niveau. Springmæssigt arbejdes der på at opnå en hvis ensartethed både sværhedsmæssigt og teknisk.

### Handling

Vi træner både i rytme og spring de grundfærdigheder, som er forudsætning for at kunne øge sin sværhed. Senere øver vi i detaljer til henholdsvis den færdige rytmeserie og de færdige spring.

### Evaluering

Gymnasterne vurderes flere gange i løbet af året. Både til test-konkurrencer internt i huset og til konkurrencer ude af huset.

## Linjefagsdag TeamGym.

### Visionen

Eleven får mulighed for at arbejde koncentreret og målrettet med TeamGym som linjefag.

### Fokus

Dygtiggørelse inden for de tre TeamGym discipliner, Rytme, Bane og Trampet

### Kontekst

Vi bruger de moderne springfaciliteter samt opvisningscenteret til at lave rytmeserien i de rigtige forhold. Skolen er i besiddelse af et rytmegulv af den karakter, som eleverne skal udføre koreografien på til konkurrencen. Stort set alle gymnasterne har bekendtskab og erfaring med disciplinen, men mange fanges også af den koncentrerede træning, hvis de ikke kender sporten på forhånd.



## Handlingen

Vi bruger tid på at træne dele af, samt hele rytmeserien med særlig fokus på elementer og samtidighed. I springdelen trænes der mod holdomgange i de to discipliner, samt dygtiggørelse af den enkelte elevs eget topniveau.

## Tegn

Eleverne møder veloplagte og engagerede til træning og yder hver gang deres max. I løbet af året bevæger eleverne sig i den rytmiske del frem mod at blive mere og mere synkron, sværheden øges og overskuddet til at udtrykke sig æstetisk melder sig. I springene ses der større og større sikkerhed og for mange også en øget sværhed i springene.

## Evalueringen

Træningen evalueres ofte ved gennemkørsel af rytmeserien samt omgang i springdiscipliner. Dette videofilmes og ses efterfølgende.

## Efterskole DM.

### Fokus

At konkurrere i de tre TeamGym discipliner, rytme, bane og trampolin.

### Visionen

Eleverne får en oplevelse i at konkurrere, har samhørighed med de andre elever på linjen og de andre efterskolehold. Eleven får en oplevelse af at være gensidigt afhængige af de andre elever på holdet. Eleverne skal præstere bedst muligt på det rigtige tidspunkt.

### Kontekst

## Handlingen

## Tegn

## Evalueringen

Gennem feedback fra dommere kan vi evaluere med eleverne og give dem indblik i deres progression fremadrettet.



## Spring Linje

### Fokus

Spring som linjefag på Sorø Gymnastikefterskole.

### Kontekst

Med udgangspunkt i udsagnet "sundt legeme = sund sjæl", er vigtigheden for fysisk udfoldelse af stor betydning. Yderligere er personlig succes et af nøglebegreberne og med den synlige målbarhed der eksisterer, bliver det tydeligt for alle om udviklingen sker i overensstemmelse med udført arbejde.

Der lægges stor vægt på den enkeltes udfoldelsesmuligheder, således forstået et der ikke er et fælles "loft" for udviklingen, men det er den enkelte elevs lyst, vilje, samt evner. Der sætter den øvre grænse for personlig kropslig udvikling.

### Visionen

Visionen er at vække interesse for faget, ligesom at vedligeholde samt udvikle den enkeltes færdigheder, således at eleverne på SGE, i fremtiden vil kunne deltage i, og præge udviklingen af springgymnastikken. En yderligere vision er, at personlig samt kropslig udvikling på dette felt, bidrager til at godt helbred samt større energi og tro på egne evner, som anvendes på alle andre områder for den enkelte elev.

### Tegn

At interessen vækkes, søgningen til faget er stort, stor aktivitet i det daglige samt frivillige arbejde og at eleverne i højere grad bliver gjort opmærksom på at man kan mere end man tror.

### Handling

Der arbejdes med udgangspunkt i den enkeltes kunnen og formåen, og i samarbejde med den enkelte elev arbejdes der målrettet med opnåelse af personlige mål med faget.

### Evaluering

Evalueringen foregår løbende gennem hele forløbet.

## Linjefagsdag Spring.

### Fokus

Linjefagsdagene skal give mulighed for at eleverne på linjen opbygger og skaber relationer på tværs af gruppen gennem anderledes aktiviteter end spring.

### Visionen

Eleverne får mulighed for at prøve kræfter med aktiviteter, der styrker deres grænser og oplevelser. Visionen er at udføre anderledes aktiviteter, der i sidste ende kan styrke elevernes kompetencer inden for springområdet, men også elevernes sociale relationer.



## Kontekst

Vi bruger både skolens faciliteter men i højere grad også andre steder i Danmark samt områder nær skolen, hvor eleverne kan prøve aktiviteterne. Der lægges stor vægt på at eleverne overskrider deres fysiske og mentale grænser for at gøre det opmærksomme på, at de kan mere end de tror. Derudover er teambuilding, løsningsorienteret opgaver samt gruppedynamik nøgleordene.

## Handlingen

Der arbejdes med udgangspunkt i at styrke gruppens sammenhold og skabe relationer på tværs af gruppen.

## Tegn

Eleverne giver sig selv succesoplevelser gennem aktiviteterne, lærer andre elever bedre at kende og opnår kompetencer, der kan medtage i den daglige springundervisning.

## Evalueringen

Dagene evalueres efterfølgende og dét der er kommet ud af dagene, bruges i den videre læring for eleverne.

## Linjefag Acrobatik

**Kontekst:** I linjefaget Acrobatik tilrettelægges timerne med fokus på at imødekomme både erfarne og uerfarne elever. Differentiering i undervisningen sikrer, at alle elever udfordres på deres niveau. Undervisningen foregår på rytmegulv, tykmåtter og seletræk, og den er struktureret inden for sikre og faste rammer.

**Vision/Mål:** Visionen er, at eleverne gennem acrobatiske elementer og grundgymnastik opnår en fælles forståelse af eget og andres fysiske legeme. Konkrete mål inkluderer elevernes progression i acrobatiske færdigheder, deres evne til at indgå i komplekse elementer, og udviklingen af ansvarstaging for sig selv og hinanden. Målet er, at eleverne kan præsentere et eller flere komplekse acrobatiske elementer i årets opvisning og udføre øvelser uden redskaber i udemiljøer.

**Fokus:** Fokuset ligger på styrke, smidighed, behændighed og skolens værdisæt STÆR. Der er særlig opmærksomhed på årets opvisning, hvor acrobatiske elementer skal integreres, og hvor alle elever skal inddrages i forskellige kontekster.

**Handling/Tiltag:** Undervisningen sigter mod at udvikle gymnastiske grundfærdigheder som forudsætning for at opbygge sværere elementer med større risiko. "Del-Del-hel" metoden præger timerne og styrker elevernes forståelse og evne til at udføre acrobatiske elementer.



### Tegn/Kriterier:

- Øget interesse for acrobatik, målt gennem stigning i tilmeldinger og deltagelse.
- Mindre udsving i udførelsen af øvelser over året.
- Øget sikkerhed og selvtillid blandt eleverne i udførelsen af acrobatiske elementer.

**Evaluerings:** Evalueringen omfatter løbende vurderinger af elevernes relationer, sværhedsgraden af øvelser og parametre for fysisk træning. Der vil også blive inddraget elevernes egne refleksioner og målinger som en integreret del af evalueringen.

### Valg-fag

#### Matematik/Fysik/Kemi

##### Kontekst

Skolen råder over et fysiklokale. Faget afvikles gennem 1 ½ time om ugen. Undervisningen skal hjælpe/forberede eleverne på en god start på ungdomsuddannelserne



## Visionen

På Sorø Gymnastikefterskole er visionen for undervisningen i fysik/kemi, 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 give eleverne mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

## Fokus

Fysik og kemi: Atomfysik, Polære og ikke polære væsker, Alkohol, Vandanalyse, Lyd, Lys, Optik, Elektricitet, Astronomi, reaktionsligninger og energi.

Matematik: Førstegrads ligninger (linær funktion), regnehierarkiets orden, rentesregning og trigonometri (retvinklede trekanter).

## Handling

Fysik/kemi undervisningen veksler mellem praktisk arbejde i laboratoriet, teoretisk arbejde (tavleundervisning, opgaveløsning m.v.). Begge dele kan foregå som gruppearbejde og selvstændigt arbejde. Undervisningen tager udgangspunkt i hjemmesiderne [www.fysik10.dk](http://www.fysik10.dk) og tilhørende forsøgsmappe. Desuden anvendes internettet til informationssøgning og fremvisning af animationer, illustrationer, film m.m. Dataopsamling indgår som en del af undervisningen.

Til matematik vil vi primært bruge materiale fra matematikbanken.

## Tegn

I det daglige kigges der på elevernes arbejdsindsats og faglige niveau løbende. Der laves skriftlige evalueringsopgaver.

## Evaluerings

Der laves skriftlige evalueringsopgaver. Der stilles spørgsmål til deres viden og mål før og efter et forløb.



## Aerials

Fokus

Visionen

Konteksten

Handlingen

Tegn

Evalueringen

## Gymnasieforberedende matematik

Visionen

Gymnasieforberedende matematik skal lede frem mod, at eleverne får repeteret og tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der hjælper dem nemmere igennem deres ungdomsuddannelse. Eleverne skal blandt andet lære at vælge den mest hensigtsmæssige regningsart i givne situationer og forstå at matematikken er et redskab til problemløsning.

Fokus

Emner der bl.a. arbejdes med:

- Algebra
- Trigonometri
- Funktioner
- Regressionsanalyse
- CAS-programmer

Konteksten

Faget afvikles som et halvårligt valgfag en gang om ugen af 90 minutter.



## Handlingen

Undervisningen er en blanding mellem traditionelle og eksperimenterende former. Der arbejdes med opgaverne enten individuelt eller i grupper. IT inddrages på mange måder, især programmerne Geogebra, Wordmat, micro:bit og [www.matematikfessor.dk](http://www.matematikfessor.dk).

## Tegn

Gradvis forbedring af brugen og anvendelse af matematiske termer, såvel med henblik på den mere elementære basis regning, som det mere komplicerede matematik. Elev og lærer kan se en udvikling gennem forløbet og interessen for matematik bliver styrket.

## Evalueringen

Eleverne får jævnligt stillet opgaver via O365 teams, hvor læren kan følge med i deres udvikling.

Eleverne giver elev-elev feedback på opgaver undervejs. Desuden bruges Matematikfessor.dk gennem hele året, hvor eleverne får løbende evaluering.

## Brætspil

### Fokus

Der er fokus på, at vi med en anderledes aktivitet kan samle eleverne på tværs af køn, fag og hold. Brætspillet, reglerne og afviklingen af spillet er det, vi gør.

### Visionen

Visionen med valgfaget er, at vi med spillet som fællesnævner kan finde noget at være sammen om. Faget skal fungere som et afsæt for at lære nyt, lære fra sig og samtidig kan det med sit afgrænsede regelsæt være med til at skabe et pusterum i en social og tætpakket hverdag på skolen. Eleverne skal opleve, at faget skaber en ramme for fællesskabet.

### Konteksten

Faget er planlagt til et ugentligt modul. Der bliver løbende indkøbt nye kort- og brætspil.

### Handlingen

Eleverne har indflydelse og er medskabere af et rart miljø, hvor vi omgås hinanden i overensstemmelse med skolens værdier. Underviseren er faciliterende og holder sig ajour med nye som ældre brætspil.

### Tegn

Eleverne koncentrerer sig om spillet, har lyst til at byde ind med spiljusteringer og opfordringer. Yderligere er håbet, at de vil fungere som skolens brætspilsambassadører og være med til at sætte gang i spillene som frivillige aftenaktiviteter.



## Evalueringen

Evalueringen vil foregå løbende.

## Akrobatik

### Fokus

. Fokus i dette fag er at skabe forståelse og evner ift. At kunne bruge hinanden som redskab. Hensigten er at opbygge tillid og tro på egne og andres evner til at kunne udføre vanskelige og krævende balancer og kast sammen.

### Kontekst

. Faget kan udfoldes i diverse rammer, da det som sådan ikke kræver andre redskaber end hinanden. Den daglige træning foregår ved filtgulv enten i gammelhal, OPV eller springcenter.

\*Valgfaget består af en ugentlig træning af 2 x 45 minutter

### Visionen

Visionen er at introducere en alternativ tilgang til gymnastik, tillid og fællesskab. Eleverne skal lære at vurdere egne og andres evner ift. At kunne udføre sikre og kompliceret balancer og kast med hinanden som redskaber. På den måde er målet at skabe et særligt bånd blandt de deltagene elever.

### Tegn

. Eleverne begynder at arbejde selvstændigt med hinanden og tage ansvar om egen læring.

### Handling

. Træningen baserer sig delvist på elevernes egne ønsker og opvisningsteamets ønsker til momenter i opvisningen.

### Evaluering

Evalueringen foregår løbende gennem hele forløbet.

## Spring.

### Fokus

At give alle elever, begyndere såvel som øvede, mulighed for at udvikle sig indenfor springgymnastikken.

### Visionen

At motivere eleverne til at dygtiggøre sig uanset forhenværende niveau.



### Konteksten

Valgfagsspring skal ses som et supplement til det linjefag man primært beskæftiger sig med på skolen. Alle elever skal derfor føle sig velkommen.

### Handlingen

Træningen baserer sig på elevernes egne ønsker. Derfor er planlægges træningen i samarbejde med eleverne.

### Tegn

Eleverne er parate til at lære nyt og de føler sig set og hørt. Der er altid god stemning og velvillighed, når eleverne får mulighed for at indfri deres egne ønsker.

### Evalueringen

Vil foregå løbende.

## Teeterboard

### Fokus

Det primære fokus i undervisningen er, at få eleverne til at samarbejde og tage ansvar for hinanden, samtidig med, at man som individ udvikler sine færdigheder indenfor spring, både fysisk og mentalt. Forskellen på spring og teeterboard er, at man ved teeterboard, som makkerpar eller gruppe, samarbejder om at skabe energi i brættet, så man får brættet og hinanden i bevægelse, hvorimod spring er mere individuelt.

### Kontekst

Teeterboard er en gammel cirkusdisciplin, som i sin enkelthed går ud på at hoppe med sin makker på et vippebræt. Faget tager udgangspunkt i de forskellige færdigheder fra springgymnastikken, som overføres til teeterboardet.

### Visionen

Visionen for teeterboard er, at præsentere eleverne for en alternativ måde at bruge allerede kendte færdigheder på og på den måde udvikle deres repertoire. En yderligere vision er, at rykke elevens grænser for, hvad den enkelte tror er muligt, både fysisk og mentalt og herigennem opnå succesoplevelser, både individuelt og som gruppe.

### Tegn

At eleverne mærker succeserne ved at lære nyt og at eleverne selv opsøger ekstra tid og undervisning i teeterboard. At eleverne har lyst til at opsøge muligheder for teeterboard efter skoleårets afslutning.



## Handling

Eleverne vil blive præsenteret for basis-øvelser og den basale kommunikation indenfor teeterboard, der er med til at øge sikkerheden. De vil af underviseren få vejledning, udfordring og motivation til at rykke deres grænser.

## Evaluering

Evalueringen foregår løbende gennem hele forløbet.

## Breakdance

### Fokus

Der arbejdes målrettet med udviklingen af elevernes kropslige forståelse. Dette sker gennem arbejdet med de forskellige delelementer, der udgør breakdance. Henholdsvis top rock, go downs, footwork, freezes og power moves.

### Kontekst

Det niveau, der undervises ud fra, vil tage udgangspunkt i elevernes forudsætninger for at danse ved årsstart. Der vil være en forventning om, at den enkelte elev har interesse i at dygtiggøre sig og er villige til at udfordre sig selv. Det er med henblik på at dygtiggørelse kræver hårdt arbejde og en høj grad af selvdisciplin. Formålet med timerne er endvidere at skabe forståelse for, at man godt kan lære af hinanden og udvikle sig trods forskellige interesser og udgangspunkter. Herudover er breakdance en særligt legende stilart inden for dans, hvor elementer af skuespil og personlige stiltræk dyrkes og hyldes.

### Visionen

Er at opbygge en gruppe der har lyst til at lære, dygtiggøre sig og blive udfordret inden for breakdansen mange facetter. Ydermere er visionen, at eleverne får en forståelse af dansens historie og hvad den byder ind med i en moderne kontekst.

### Tegn

Der er koncentration og aktiv deltagelse i alle timerne. At eleverne bruger tid udenfor undervisningen på at øve sig. At eleverne møder nye dansestilarter med nysgerrighed, et åbent sind og en lyst til at lære. At eleverne føler sig trygge nok til at være nysgerrige, at stille spørgsmål og give udtryk for frustration. At eleverne selv eksperimenterer med egne måder at bevæge sig på og selv finder på.

## Handling

Til hver undervisning startes der med en fast opvarmning, som vil skifte et par gange i løbet af året. Herunder vil smidighed og styrke også være vigtige delelementer. Hensigten er her, at eleverne kender materialet så godt, at de får grundteknikkerne på plads og mærker dem på egen krop på ugentlig basis, for at kunne



overføre disse til det koreografiske materiale. Der vil være fokus på arbejde med de forskellige delelementer af dansen. Både koreografiske elementer til musik, men også mere tekniske elementer.

## Evaluering

Vil foregå løbende hvor eleverne har mulighed for at komme med feedback, ønsker til gæsteundervisere, dansegenrer m.m. Der vil midtvejs i danseforløbet være en personlig feedback/evaluering hvor hensigten er at guide den enkelte danser med henblik på at få mest muligt ud af faget. Eleverne vil løbende inddrages i undervisningen og selv få muligheden for at præge den.

## Yoga

### Fokus

Det primære fokus er bevægelse og kropsforståelse. Der arbejdes med afslapning, flow, bevægelighed og styrke i yoga.

### Kontekst

Vi arbejder ud fra det niveau eleverne er på, med en forventning om de har interesse i at dygtiggøre sig og prøve nye ting af. Derfor vil vi også udfordre dem igennem alsidige undervisningsforløb. Formålet med timerne er derudover også at skabe trygt og roligt rum, hvor eleverne kan kigge indad og finde ro i bevægelserne.

### Visionen

Er at opbygge en gruppe af engagerede elever, som har interesse i at arbejde med deres kroppe samt at skabe en bevidsthed hos eleverne i forhold til deres bevægelser.

### Tegn

Der er koncentration og aktiv deltagelse i alle timerne. At kroppen lærer at gear helt ned samt at blive udfordret på uvante og nye kropsstillinger.

### Handling

I yoga arbejder vi med vejrtrækningsøvelser, stille og rolige bevægelser, balancer og kropsstillinger.

### Evaluering

Evalueringen foregår løbende gennem hele forløbet.

## Simple Design

### Kontekst

Baggrunden for faget er, at eleverne skal opleve tid til at fordybe sig i et roligt fag, hvor kroppen ikke skal bruges fysisk hårdt, men hænderne og hovedet skal i spil. Der skal være mere tid til at fordybe sig i at sy, da det kreative fag ikke har plads/tid til syning. Syning kræver mere tid til den enkelte elev, da motivationen for



at sy hurtigt kan falde, hvis ikke eleven kan komme videre, når maskinen eller det næste træk driller. Vi vil være et mindre hold i syning, hvor fokus vil være at få nogle enkelte og simple sy-færdigheder.

### Visionen

Er at få eleverne til at opleve at syning kan være simpelt. Det kan ses igennem enkelte små projekter, så som at sy et net, en hårelastik mm., som vi vil starte med, for derfra at udvikle sig til et større sy-projekt, så som en t-shirt, et par bukser, en kimono eller kjole, ud fra et simpelt og enkelt mønster, som er købt igennem 'ATTER – wear your linen', hvis koncept er at skabe tøj ud af brugt sengetøj. Så ud over, at eleverne gerne skulle opnå nogle sy-færdigheder bliver de også introduceret til en bæredygtig mulighed, som de kan bruge i fremtiden.

### Fokus

Simple designmønstre, der anvendes til at skabe klæder ud fra genbrugsmateriale.

### Handlingen

Eleverne vil få en gennemgang af symaskinens muligheder og anvendelse. Dernæst vil de starte med at designe simple produkter, som f.eks. en mulepose, hårelastikker, for derefter at skabe større designs, som en bluse, et par bukser, shorts, kimono eller en kjole.

Undervisningen og forklaringen vil komme fra underviseren, men også blive understøttet af 'ATTER – wear your linen's guide-videoer, som eleverne kan gå til og fra.

Der vil være evaluering efter hvert produkt der skabes, dvs. Løbende.

### Tegn

Et tegn kunne være, at eleverne selv kan løse de problemer, som kan opstå, når maskinen driller.

Et tegn kunne være, når eleverne bliver mere selvkørende.

Et tegn kunne være, at de færdiggør et projekt.

Et tegn kunne være, at eleverne selv designer noget andet end det underviseren tilbyder.

### Evalueringen

Status på, hvor de er henne i processen, hver undervisning, når vi starter, samt til slut.

Mundtligt evaluering.

## Strik & Drik



## Fokus

Der er i valgfaget fokus på at lære de mest basale striketechnikker, så det bliver muligt for eleverne at skabe noget selv. Med håndarbejdet og fordybelsen i fokus skabes der også et rum for samtale og relationsdannelse.

## Visionen

Visionen er at give eleverne oplevelsen af, at det er tilfredsstillende at skabe noget selv. De skal gerne opleve, at de på kort tid bliver selvhjulpne og faktisk kan strikke noget, som de kan se en værdi i. Håbet er, at de kan bruge deres nye evner til at lære fra sig og inspirere andre omkring sig til at fordybe sig i strik.

## Konteksten

Strik og drik er et fag, hvor kroppen holder pause og, hjernen får luftforandring, og hænderne (på sigt) kører på autopilot. Det er et afbræk i en fysisk aktiv hverdag, hvor eleverne kan mødes om noget konkret og lade snakken og fantasien få frit løb.

## Handlingen

Alt efter niveau lærer eleverne de basale striketechnikker, såsom ret-, vrang- og ribstrik. Vi starter ud med simple mønstre, fx karklude, pandebånd, huer mm. Eleverne lærer at slå masker op og vælge passende pindestørrelse og garnstype.

## Tegn

- At eleverne hjælper hinanden med teknikkerne
- At de færdiggør et produkt
- At de bliver inspirerede til at fortsætte deres strik i fritiden
- At de selv researcher på nye strikkemønstre
- At alle på holdet oplever at føle sig set og hørt

## Evalueringen

Evaluering foregår løbende med den enkelte elev, ud fra hvor han/hun er i læreprocessen. Der samles hver gang op på holdet i plenum i forhold til fremtidige ønsker og justeringer.

## Adventure

### Vision

Visionen med adventure er at give eleverne idrætslige og sociale udfordringer og oplevelser. Derudover at styrke fællesskabet og sammenholdet imellem eleverne. Visionen er også af den enkelte elev får oplevelser væk fra skolen og i naturen. At eleven oplever sine evner blive udfordret i naturen og at det håndteres. Det giver stor selvtillid.

### Kontekst

Adventure foregår som valgfag hver mandag eftermiddag. Hver mandag er der 4 undervisningstimer. Nogle gange laver vi længere forløb og måske en tur væk fra skolen. Vi er to lærere tilknyttet adventure. Fokus



I den første periode er der meget fokus på at teste eleverne. Hvad har de af kondital, hvor stærke er de, hvor langt kan de løbe mm. I denne periode har vi fokus på elevernes fysiske evner og fortæller dem om hvordan krop og træning hænger sammen. Den næste periode er der fokus svømning og sejlads. Vi ser dem an mht. svømmeevner af sikkerhedsmæssige årsager. Vi giver dem teknik- og selvtidsmæssige redskaber. I den efterfølgende periode vil vi fokusere på klatring og rapeling. De skal lære at håndtere højder og reb. Vi vil i denne periode benytte professionelle instruktører, da vi ikke besidder de fornødne evner. I den sidste periode vil vi lave race til eleverne, så de kan prøve hvordan det er at konkurrerer.

### Tegn

Når vi måler eleverne i starten af året, er det for at se, hvordan de udvikler sig. Og at de også kan fornemme/måle sig selv. Det giver selvtillid og handlekraft at eleven kan følge sin udvikling. Når eleverne selv ønsker at låne udstyr og tage afsted selv på løbeture eller cykelture har de udviklet sig. Flyttet sig. Når vi fornemmer og de viser at de kan arrangere og hjælpe andre i de udendørs aktiviteter har de flyttet sig og viser medborgerskab. Når de er blevet dygtigt til adventure, kan vi også se det.

### Handling

Eleverne skal kunne blive udfordret ud fra hvilket niveau de er på. Hvor hurtige, stærke og hvor meget de har mod på det. Eleverne vil blive delt op ud fra denne pædagogik. Der vil hele tiden være instruktør på som holder øje med sikkerhed.

### Evaluering

Hver gang vi har haft en længere adventuredag vil vi efterfølgende snakke om, hvordan det er gået og hvad de har lært. Vi vil vurdere deres evner og engagement - og tage bestik af det i forhold til at give dem ansvar og opgaver undervejs i løbet af året.

## Kreativt Værested

### Fokus

Eleven udviser nysgerrighed for den kreative proces, samt interesse for nye såvel som kendte værktøjer og materialer. Eleven tager ansvar og byder ind og deler ud af viden og idéer. Her er fokus på processen og ikke målet.

### Kontekst

Underviseren vil møde eleverne med stor idérigdom og inspiration til at videreudvikle egne kreative idéer, så alle elever føler fremgang og tryk i skabelsesprocesserne i en rolig atmosfære.

### Vision

Visionen er bl.a. at opnå et kreativt produkt via et godt håndværk, som løbende kan udstilles på skolen i dagligdagen eller sideløbende med andre arrangementer på skolen. Derudover er visionen også at finde plads til fordybelse i en ellers travl præstationskultur og mulighed for at få snakket sammen eleverne imellem.



## Tegn

Der er flow, ro og fordybelse i timerne samt plads og overskud til at improvisere og overlade ansvar til elever, som får afprøvet egne idéer. Alle bidrager med et positivt engagement til arbejdet med de idéer og materialer der bliver undervist i – også uden for timerne. Eleverne danner et fællesskab, der gør, at de oplever et inspirerende miljø - med frihed til skabelse.

## Handling

Læreren udviser engagement, møder forberedt op og er til stede for eleverne. Sørge for at imødekomme elevernes ønsker og vejlede dem, så de føler sig motiverede. Inddragelse af andre inspirerende elementer så som kunstværker, mode, bæredygtighed, genbrug, upcycling mm.

## Evaluering

Læreren lægger op til åben dialog gennem hele forløbet. Der vil løbende blive evalueret, både som hold. På den måde kan læreren se, hvorvidt eleverne nærmer sig målene i visionen og eleverne får til stadighed en positiv og brugbar evaluering til brug for egen udvikling. Evalueringen vil i praksis udføres som daglige observationer.

## Drenge fodbold

### Fokus

Det er besluttet, at vi på SGE arbejder med følgende hovedtemaer – Relationer – Sport og præstationer. Under hvert af disse emner tilrettelægger læreren træning, så eleverne får mulighed for at opnå målene i visionen.

### Kontekst

Ved at arbejde med de overordnede emner, Relationer – Sport og præstationer, vil læreren skabe en sammenhæng mellem faget fodbold og de aktuelle overordnede emner. Vi vil i træningen komme ind på de overordnede emner undervejs i året. Således vil vi i hvert emne-forløb arbejde fodboldfagligt med det respektive emne i konteksten fodbold.

### Vision

Visionen for fodbold på SGE er, at eleverne bliver i stand til at forstå taktiske og tekniske elementer i spillet, samt bliver i stand til at kunne udføre disse i det egentlige fodboldspil. Derudover skal eleverne have tilrettelagt differentieret træning (både individuelt og som hold), således at de udvikler sig som fodboldspillere. Samtidig skal elever opleve en masse glæde ved legen med bold.

### Handling

Undervisningen vil veksle mellem teknisk, taktisk og teoretisk træning. Dette både udendørs og indendørs. Således vil handlingen i fodboldtræningen tilsigte, at vi forfølger, fremkalder og realiserer den ønskede evalueringshandling / det i visionen ønskede mål for faget.



## Tegn

Læreren vil løbende vurdere, om eleverne, via aktiv deltagelse i timen, forbedrer deres færdigheder. Tegn på den rette udvikling er teknisk udvikling og taktisk forståelse hos den enkelte elev.

## Evaluering

Der vil løbende blive evalueret, både som hold og individuelt. På den måde kan læreren se, hvorvidt eleverne nærmer sig målene i visionen. Og eleverne får til stadighed en positiv og brugbar evaluering til brug for egen udvikling. Evalueringen vil i praksis udføres som daglige observationer af spillernes fodboldmæssige udvikling.

## Pigefodbold

### Fokus

Det er besluttet, at vi på SGE arbejder med følgende hovedtemaer – Relationer – Sport og præstationer. Under hvert af disse emner tilrettelægger læreren træning, så eleverne får mulighed for at opnå målene i visionen.

### Kontekst

Ved at arbejde med de overordnede emner, Relationer – Sport og præstationer, vil læreren skabe en sammenhæng mellem faget fodbold og de aktuelle overordnede emner. Vi vil i træningen komme ind på de overordnede emner undervejs i året. Således vil vi i hvert emne-forløb arbejde fodboldfagligt med det respektive emne i konteksten fodbold.

### Vision

Visionen for fodbold på SGE er, at eleverne bliver i stand til at forstå taktiske og tekniske elementer i spillet, samt bliver i stand til at kunne udføre disse i det egentlige fodboldspil. Derudover skal eleverne have tilrettelagt differentieret træning (både individuelt og som hold), således at de udvikler sig som fodboldspillere. Samtidig skal elever opleve en masse glæde ved legen med bold.

### Handling

Undervisningen vil veksle mellem teknisk, taktisk og teoretisk træning. Dette både udendørs og indendørs. Således vil handlingen i fodboldtræningen tilsigte, at vi forfølger, fremkalder og realiserer de ønskede evalueringshandling / det i visionen ønskede mål for faget.

## Tegn

Læreren vil løbende vurdere, om eleverne, via aktiv deltagelse i timen, forbedrer deres færdigheder. Tegn på den rette udvikling er teknisk udvikling og taktisk forståelse hos den enkelte elev.

## Evaluering

Der vil løbende blive evalueret, både som hold og individuelt. På den måde kan læreren se, hvorvidt eleverne nærmer sig målene i visionen. Og eleverne får til stadighed en positiv og brugbar evaluering til brug for egen udvikling. Evalueringen vil i praksis udføres som daglige observationer af spillernes fodboldmæssige udvikling.



## GrandPrix

### Vision

Vi ønsker at give eleverne en forståelse for, hvordan man træner op til en konkurrence. Derudover skal eleverne kende de mest basale regler inden for GP, kende den disciplin der hører med, få en forståelse for nødvendigheden af samarbejde samt levere et præsentabelt resultat ved skoleårets konkurrencer.

### Kontekst

Der er gode fysiske faciliteter, god sparring ude fra, eleverne er stort set alle nye inden for genren, men de er nysgerrige på at lære.

### Tegn

Træningen kører mere glat fordi eleverne kender reglerne og nødvendigheden af overholdelse, elever kommer selv med forslag til hvordan serien kan udformes, masser af smil til konkurrencen.

### Fokus

Fokus er i starten af skoleåret på grundtræningen, hvor der efterfølgende vil være et øget og primært fokus på konkurrencesekvensen. Der vil blive lagt vægt på træning af kroppen så de krævede momenter kan udføres samt færdiggørelse af serier. Der er fokus på et dejligt træningsmiljø, hvor det også skal være sjovt og rart at deltage.

### Handling

At lære/prøve alle øvelserne i reglementet, at opfordre dem til selv at være en del af udarbejdelsen af træningen

### Evaluering

Kontant evaluering ved konkurrencen kva placering, en snak om hvordan deres træning og arbejdsmoral er/har været. Dette kan også forekomme løbende.

## Krop & Sind

### Fokus

Mental opladning i en hverdag med fart på og fuld af en masse fysisk aktivitet og forventninger.

### Kontekst

Krop og sind skal hjælpe eleverne med at finde ro i en hverdag med fart på. De skal lade op både fysisk og psykisk. De skal gennem yoga, afspænding, meditation og massage mærke efter hvad restitutionen gør ved deres krop. Samtidig skal vi gennem mentale kreative opgaver, som puslespil, Mandela tegninger og perleplader give deres hoved lov til at gå på pause og glemme forventningspresset og den præstationskultur de lever i.

### Visionen

At give eleverne indblik i opgaver og aktiviteter, som kan give dem ro og pause, så de føler sig fysisk og psykisk godt tilpas.



### Tegn

Eleverne vælger selv at igangsætte opgaver fra faget i deres fritid. At eleverne oplever de får mere overskud i hverdagen og kan mærke en indre ro.

### Handling

Undervisning i simple yoga øvelser og afspændingsformer. Læren om korrekt massage og muligheden for at gøre det i deres fritid også. Introduktion til forskellige kreative opgaver/aktiviteter, som hjælper dem til mental afspænding.

### Evaluering

En afsluttende snak i gruppen i slutningen af valgfags perioden, hvor der evalueres på faget indhold og hvad de synes de har opnået. Samtidig kan eleverne løbende til hver undervisningsgang skrive logbog.

## Musik

### Fokus

Sammenspil – musik, som eleverne har lyst til at spille – almindelig rock/pop

### Kontekst

At udøve musik træner de finmotoriske kompetencer, og man øver sig i at indgå i en musikalsk sammenhæng og udtrykke sig kreativt.

### Vision

At skabe indsigt i tonernes verden og give eleverne redskaber til at bruge denne viden i praksis og med det mål, at eleverne oplever glæden ved at være en del af noget større og spille en vigtig rolle i sammenhængen.

### Tegn

Gradvis forbedring af kunnen på instrumenter og øget viden om teorien bag musikken. At eleverne selv opsøger og undersøger muligheden for at sætte noget musik i gang selv.

### Handling

Samspil og teori i vekselvirkning giver eleverne færdigheder indenfor musikken.

### Evaluering

Evaluering sker løbende for at sikre at eleverne får størst udbytte af undervisningen og at musikglæden er til stede. Eksempler på spørgsmål at stille sig selv som underviser: Nyder eleverne timerne? Bruger de lokalet? Har de lyst til at fremvise deres arbejde? Bruger de deres tilegnede kompetencer i timerne og bringer det i spil fra gang til gang.



## Tumbling

### Fokus

Udvikling, individuel præstation og tekniske færdigheder

### Kontekst

Med udgangspunkt i udsagnet "sundt legeme = sund sjæl", er vigtigheden for fysisk udfoldelse af stor betydning. Yderligere er personlig succes et af nøglebegreberne, og med den synlige målbarhed der eksisterer, bliver det tydeligt for alle om udviklingen sker i overensstemmelse med udført arbejde.

Der lægges stor vægt på den enkeltes udfoldelsesmuligheder, således forstået et der ikke er et fælles "loft" for udviklingen, men det er den enkelte elev lyst, vilje samt evner der sætter den øvre grænse for personlig kropslig udvikling.

### Visionen

Visionen er at vække interesse for faget, ligesom at vedligeholde samt udvikle den enkeltes færdigheder, således at eleverne på SGE, i fremtiden vil kunne deltage i, og præge udviklingen af springgymnastikken. En anden vision er, at eleverne skal opnå en forståelse af, hvordan man bryder en opgave (et spring) op i mindre delelementer samt nødvendigheden af gentagelser.

### Tegn

At interessen vækkes, søgningen til faget er stort, stor aktivitet i det daglige samt frivillige arbejde, og at eleverne i højere grad bliver gjort opmærksom på, at man kan mere end man tror. At eleverne selv begynder at bruge de øvelser vi har arbejdet med og forstår nødvendigheden af gentagelser.

### Handling

Der arbejdes med udgangspunkt i den enkeltes kunnen og formåen, og i samarbejde med den enkelte elev arbejdes der målrettet med opnåelse af personlige mål med faget. Derudover lægges der vægt på gentagelser og læringen gennem disse.

### Evaluering

Evalueringen foregår løbende gennem hele forløbet. Eleverne bedes selv reflektere over læringen og komme med indspark.



## Ukulele

### Fokus

I ukulele vil fokus være at eleverne får en basal teoretisk forståelse for instrumentet og rent praktisk kan mestre fundamentale færdigheder på instrumentet.

### Konteksten

At lære et instrument træner de finmotoriske kompetencer, og man øver sig i at indgå i en musikalsk sammenhæng, udtrykke sig kreativt og at dedikere sig til at dygtiggøre sig på et instrument.

### Vision

At skabe indsigt i ukulele som instrument og give eleverne redskaber til at bruge denne viden i praksis og med det mål, at eleverne oplever glæden ved at lære at spille et instrument og selv opsøger ny viden og ønsker at dygtiggøre sig yderligere.

### Tegn

Gradvis forbedring af kunnen på ukulele og øget viden om teorien bag musikken. At eleverne selv opsøger og undersøger muligheden for at sætte noget musik i gang selv.

### Handling

Samspil, akkordlære og teori i vekselvirkning giver eleverne færdigheder indenfor musikken.

### Evaluering

Evaluering sker løbende for at sikre at eleverne får størst udbytte af undervisningen og at musikglæden er til stede. Eksempler på spørgsmål at stille sig selv som underviser: Nyder eleverne timerne? Bruger de lokalet? Har de lyst til at fremvise deres arbejde? Bruger de deres tilegnede kompetencer i timerne og bringer det i spil fra gang til gang.

## Boldspil

### Fokus

Udvikle færdigheder og basisslag, som sætter eleverne i stand til at spille bold som et hold, hvor der opnås samspil og kampgejst i kampene.

### Kontekst

Der arbejdes ud fra det niveau eleverne er på, med en forventning om de har interesse i at dygtiggøre sig. Derfor vil de også blive udfordret og presset igennem undervisningen.

### Visionen

Visionen er at give eleverne oplevelser med boldspil, hvor det handler om samarbejde og teknik for at nå et fælles mål. Samtidig er håbet, at eleverne motiveres til selv at sætte gang i diverse boldspil om aftenerne og i fritiden generelt.



### Tegn

Eleverne møder motiveret op til timerne og går lige så meget op i teknik-træningen som kampene. Spillet bliver mere og mere gnidningsfrit med tiden, så der opnås flow i spillet og færre tilfælde af tilfældige bolde. Eleverne sætter selv boldspil aktiviteter i gang i fritiden.

### Handling

En kort introduktion til dagens boldspil evt. kombineret med opvarmningsleg. Til sidst spilles. I varme perioder rykker vi udenfor og prøver kræfter med udendørs boldspil.

### Evaluering

Der evalueres i slutningen af perioden og der vil løbende være dialog omkring den daglige undervisning.

## Gymnastikuddannelse - GymTræner 1

### Fokus

Eleverne uddannes til at være instruktører for hold i foreningerne. De styrkes til at stå i front og planlægge en træning. Fokus på strukturering og evaluering af egen og andres undervisning.

### Kontekst

SGE vil gerne give eleverne mulighed for at starte deres gymnastikuddannelse i deres efterskoleår, så de er rustet til videre forløb i uddannelsen og til at varetage opgaver hjemme i foreningerne.

### Vision

Eleverne skal nå frem til, hvad det vil sige at tage ansvar for andre. At alle får det bedst mulige ud af den planlagte undervisning, og at de formår at kommunikere deres budskab ud til fælles forståelse.

### Tegn

Eleverne bliver mere modige i undervisning af hinanden og "kaniner" udefra. De føler sig mere sikre i opbygningen og planlægningen af egen undervisningsforløb.

### Handling

Materialet fra GymDanmark gennemgås i de forskellige facetter. Der arbejdes med: Det legende menneske, kroppen som maskine, spring og redskabsaktiviteter, didaktik, bevægelse, kreativitet og musik og Dig, dit hold og din forening. Kurset består af en praktisk og teoretisk del.

### Evaluering

Eleverne bliver evalueret under hele forløbet gennem delopgaver og praktisk undervisning af skoleelever. Det ender ud med et kursusbevis fra GymDanmark, såfremt kurset består. Eleverne laver en refleksionsopgave efter kursusmaterialet er gennemgået.

## Foto / Video



## Fokus

Vi starter faget med at udforske grundlæggende principper inden for fotografi og videoproduktion. Målet er at opbygge elevernes tekniske færdigheder og æstetiske forståelse. Vi vil skabe en atmosfære, der opmuntrer til kreativitet og selvudtryk gennem visuel storytelling.

## Visionen

Fagets overordnede mål er at give eleverne en dybdegående forståelse af fotografi og videoproduktion som kommunikationsmedier. Vi stræber efter at have en legende og undersøgende tilgang, hvor eleverne får en masse 'hands on' oplevelser og erfaringer med udstyret.

## Konteksten

Sammen med eleverne vil vi stifte bekendtskab med film og foto fra forskellige kunstnere, som eleverne vil analysere og i små opgaver forsøge at genskabe kunstneriske greb.

## Handlingen

Eleverne vil deltage i praktiske workshops, hvor de lærer om kameraindstillinger, belysningsteknikker og redigeringsfærdigheder. Gennem små projekter vil de skabe deres egne fotografiske og videobaserede værker. Samarbejde og feedback vil være centralt for at styrke deres evne til at arbejde i teams og forbedre deres tekniske færdigheder.

## Tegn

Vi vil guide eleverne i at udvikle deres evne til at 'læse' billeder og film, forstå komposition, farver og stemning. Eleverne vil også lære om storytelling gennem visuelle medier, og de vil skabe deres egne historier gennem fotos og videoer.

## Evalueringen

Løbende evaluering af elevernes fotografiske og videoproduktionsevner vil finde sted gennem projektarbejde og praktiske opgaver. Feedback sessioner vil blive afholdt for at hjælpe dem med at forbedre deres tekniske og kreative færdigheder. Afslutningsvis vil eleverne samarbejde om at skabe en årsvideo, der beretter om deres samlede skoleår, hvilket vil tjene som en integreret evaluering af deres læring og udvikling inden for faget. Selvevaluering og peer evaluation vil også blive implementeret for at fremme refleksion og gensidig læring.

## Girl Power Parkour

### Fokus



## Vision

Visionen på Sorø Gymnastikefterskole med undervisningen i Girl Power Parkour er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om glæden ved bevægelse. Samtidigt er det tænkt som et trygt læringsrum, hvor piger og andre køn som ikke er drenge, kan få muligheden for at blive introduceret til en bevægelsesform der typisk har en overrepræsentation af drenge. Undervisningen skal medvirke til udvikling af de kropslige og de mange forskellige udtryksformer som findes hos den enkelte elev.

Undervisningen skal give mulighed for at stimulere og videreudvikle alle elevers interesse og nysgerrighed over for nye bevægelser, træning og teknik med henblik på at udvikle fantasi, leg og lyst til at lære.

## Fokus

Der er fokus på forskellige grundøvelserne indenfor parkour. Parkour-teknikker er essensen af menneskekroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder – muligheder som er en kombination af styrke, koordination og balance. Målet med teknikkerne er basalt set at være i stand til at passere forhindringer og være effektiv, flydende, præcis og sikker i sine bevægelser.

## Handling

Parkourundervisningen veksler mellem teknik, leg, conditioning.

Desuden anvendes Internettet til informationssøgning og fremvisning af animationer, illustrationer, film m.m. som kan være med til at motivere eleverne.

## Tegn

I det daglige kigges der på elevernes arbejdsindsats og faglige niveau løbende. Der afholdes en samtale med den enkelte elev ved juletid med henblik på at opstille individuelle mål.

## Kontekst

Undervisningen finder primært sted i skolens parkourcenter, desuden er der en udendørs parkourbane.

Faget afvikles gennem 1 ugentlig lektion af 90 minutter

## Evaluering

Der evalueres løbende, når et emne er afsluttet. Evalueringen kan foregå mundtligt, hvor eleverne giver udtryk for om de har opnået deres mål eller udviklet sig. Der gives ikke karakter i faget.

## Minitrampolin

### Fokus

Minitrampolin som valgfag på Sorø Gymnastikefterskole.



## Kontekst

Minitrampolin skal ses som et supplement til det linjefag man primært beskæftiger sig med på skolen. Alle elever skal derfor føle sig velkommen.

## Visionen

Visionen er at vække interesse for faget, ligesom at vedligeholde samt udvikle den enkeltes færdigheder, så eleverne på SGE, i fremtiden vil kunne deltage i, og præge udviklingen af springgymnastikken, men specielt fokus på minitrampolin. En yderligere vision er, at skabe en personlig, samt kropslig udvikling på dette felt, bidrager til at godt helbred samt større energi og tro på egne evner, som anvendes på alle andre områder for den enkelte elev.

## Tegn

At interessen vækkes, søgningen til faget er stort, stor aktivitet i det daglige samt frivillige arbejde og at eleverne i højere grad bliver gjort opmærksom på at man kan mere end man tror.

## Handling

Der arbejdes med udgangspunkt i den enkeltes kunnen og formåen, og i samarbejde med den enkelte elev arbejdes der målrettet med opnåelse af personlige mål med faget.

## Evaluerings

Evaluerings foregår løbende gennem hele forløbet.

## Show boys

**Fokus:** Fagets primære fokus i 'Showboyz' er at give drenge på skolen mulighed for at udforske og udvikle deres dansefærdigheder. Gennem kreativ og energifyldt dans træner eleverne ikke kun deres motoriske evner, men de lærer også teamwork og opbygger selvtillid med det mål at skabe et imponerende show for resten af skolen.

**Visionen:** Visionen for 'Showboyz' er at skabe en inkluderende og inspirerende platform, hvor drenge kan udtrykke sig gennem dans. Vi stræber efter at styrke deres selvtillid, fremme samarbejde og skabe en underholdende oplevelse for både deltagerne og resten af skolen.

**Kontekst:** 'Showboyz' udspringer af ønsket om at tilbyde drenge en alternativ tilgang til fysisk aktivitet og selvudfoldelse. Faget finder sted i en kontekst, der fremmer udviklingen af kunstneriske evner og understøtter diversiteten af interesser på skolen. Dette initiativ søger at bryde med stereotype opfattelser af dans som primært kvindeligt domæne.

**Handlingen:** Handlingen i 'Showboyz' fokuserer på undervisning i forskellige dansegenrer, herunder street dance, hip-hop og moderne dans. Eleverne lærer koreografi til et spektakulært



show, og undervisningen inkluderer elementer som kropsbevægelse, rytmesans og udtryksfuld performance. Gennem prøver og gruppeøvelser opbygger eleverne deres færdigheder og samarbejdsevner.

**Tegn:** Tegnene på succes i 'Showboyz' inkluderer udviklingen af elevernes dansefærdigheder, forbedret kropsbevidsthed og øget selvtillid på scenen. Positive tegn inkluderer også et stærkt samarbejde blandt deltagerne, udtryksfulde og overbevisende præstationer samt en entusiastisk interesse for dans og showproduktion.

**Evalueringen:** Evalueringen vil være løbende og baseret på observation af elevernes tekniske fremskridt, engagement i praksis og samarbejdsevner. Den endelige evaluering vil omfatte præsentationen af det udarbejdede show, hvor eleverne får mulighed for at vise deres læring og udvikling. Feedback vil også blive indhentet fra eleverne for at forbedre fagets struktur og indhold. Overall vil succesen af 'Showboyz' blive målt ud fra både de tekniske dansefærdigheder og den overordnede skaberkraft og begejstring, som eleverne bringer til deres forestilling.

## Acrobatik

**Kontekst:** I valgfaget Acrobatik, med 1,5 timers sessioner, tilpasses undervisningen for både erfarne og uerfarne elever, hvor differentiering sikrer udfordringer inden for den begrænsede tidsramme. Timerne foregår på rytmegulv, tykmåtter og seletræk og er struktureret inden for sikre og faste rammer.

**Vision/Mål:** Valgfaget sigter mod at skabe en fælles forståelse af eget og andres fysiske legeme gennem acrobatiske elementer og grundgymnastik. Eleverne arbejder løbende mod specifikke delmål i hver session med det overordnede mål om at præsentere deres færdigheder i et spektakulært show ved årets afslutning, kaldet "Specto".

**Fokus:** Fokuset ligger på styrke, smidighed, behændighed og værdisættet STÆR inden for valgfagets korte varighed. Der er særlig vægt på udviklingen af acrobatiske elementer og deltagerinddragelse i det imponerende show "Specto" ved årets afslutning.

**Handling/Tiltag:** Undervisningen sigter mod at udvikle gymnastiske grundfærdigheder som forudsætning for at opbygge sværere elementer inden for den begrænsede tidsramme.



"Del-Del-hel" metoden tilpasses valgfagets kortere varighed, og eleverne træner intensivt for at skabe et imponerende show ved årets afslutning, samt at kunne videre bringe sin nye kunnen til .

**Tegn/Kriterier:**

Øget interesse for acrobatik, målt gennem tilmeldinger og deltagelse.

Mærkbare forbedringer i udførelsen af øvelser inden for hver sessions begrænsede tidsramme.

Elevernes aktive deltagelse i forberedelserne til "Specto" showet.

Evaluering: Evalueringen omfatter løbende vurderinger af elevernes relationer, øvelsers sværhedsgrad og fysiske parametre inden for den begrænsede tidsramme. Elevernes egne refleksioner og ideer indgår som en integreret del af evalueringen med fokus på forberedelserne til det spektakulære "Specto" show.

## Massage & Meditation

Fokus

Visionen

Konteksten

Handlingen

Tegn

Evalueringen



## Stræk & Bøj

### Fokus

Fagets primære fokus er at forbedre elevernes fysiske velvære og fleksibilitet gennem udstrækning. Der lægges vægt på at opbygge en grundlæggende forståelse for kroppens anatomi og bevægelsesmønstre samt at skabe sunde motionsvaner.

### Visionen

Visionen for valgfaget 'Stræk og Bøj' er at inspirere eleverne til at tage aktivt del i deres egen fysiske sundhed og trivsel. Vi stræber efter at skabe et positivt og støttende læringsmiljø, hvor eleverne opdager glæden ved regelmæssig udstrækning og mobilitets-træning, samtidig med at de udvikler en dybere forbindelse til deres krop.

### Konteksten

Valgfaget 'Stræk og Bøj' udspringer af behovet for at imødekomme elevernes ønske om en mere praktisk tilgang til motion og træning. I en tid, hvor mange oplever stillesiddende livsstil, tilbyder faget en kontekst, hvor eleverne kan udforske og forbedre deres fysiske form og samtidig opnå værdifulde redskaber til stresshåndtering.

### Handlingen

Handlingen i faget centrerer sig om undervisning i forskellige stræk- og bøjningsøvelser, både grundlæggende og avancerede. Der lægges vægt på at skabe varierede og udfordrende træningssessioner, der integrerer elementer af styrketræning, balance og koordination. Gennem guidet praksis og gruppeaktiviteter lærer eleverne at udføre strækningerne korrekt og effektivt.

### Tegn

Tegnene på succes i valgfaget inkluderer elevernes forbedrede fleksibilitet, styrke og kropsbevidsthed. Positive tegn er også en stigning i elevens interesse for regelmæssig motion og strækning uden for faget samt deres evne til at anvende strækningsteknikker som en del af deres daglige rutiner.

### Evalueringen

Evalueringen vil være løbende og baseret på observation af elevernes deltagelse og fremskridt i strækøvelserne. Der vil også være en slutvurdering, hvor eleverne har mulighed for at reflektere over deres personlige udvikling og give feedback på fagets indhold og



undervisningsmetoder. Evalueringen vil tage højde for både fysiske fremskridt og den overordnede oplevelse af velvære hos eleverne.

## Teknik nørd

### Fokus

At give alle elever, begyndere såvel som øvede, mulighed for at udvikle sig indenfor springgymnastikken med særlig fokus på de små detaljer.

### Visionen

At motivere eleverne til at dygtiggøre sig uanset forhenværende niveau.

### Konteksten

Teknik nørd skal ses som et supplement til det linjefag man primært beskæftiger sig med på skolen. Alle elever skal derfor føle sig velkommen.

### Handlingen

Træningen baserer sig på et samarbejde mellem lærer og elev. I starten af forløbet vil undervisningen primært være lærerstyret og sidst i forløbet vil eleven kunne byde mere ind.

### Tegn

Eleverne er parate til at lære nyt og de føler sig set og hørt. Der er altid god stemning og velvillighed, når eleverne får mulighed for at indfri deres egne ønsker.

### Evalueringen

Vil foregå løbende.



## Hyg og Byg

### Fokus

Vi indleder faget med en inspirerende introduktion til hygge og byggeprojekter. Målet er at vække elevernes interesse og skabe forståelse for fagets formål. Vi vil udforske forskellige håndværksdiscipliner, fra træarbejde til kreativt design, for at give eleverne en bred vifte af færdigheder.

### Visionen

Vi stræber efter at skabe en kreativ og inkluderende læringskultur, hvor eleverne føler sig opfordret til at udforske deres kreativitet og samtidig udvikle praktiske færdigheder.

### Konteksten

Som udgangspunkt har vi et fælles projekt med en lang række delopgaver som eleverne selv er med til at definere.

### Handlingen

Gennem praktiske øvelser vil eleverne planlægge og gennemføre små byggeprojekter. De vil blive introduceret til grundlæggende værktøjer og teknikker og opfordres til at samarbejde i grupper for at styrke deres teamwork og kommunikationsfærdigheder.

### Tegn

Vi vil guide eleverne i at identificere og forstå byggetegninger og konstruktion. Der vil være opgaver i at skabe skitser og modeller for individuelle og gruppeprojekter. Digitale værktøjer vil blive introduceret og anvendt til at visualisere ideer og projekter, hvilket styrker elevernes digitale færdigheder.

### Evalueringen



Elevernes fremskridt vil blive løbende vurderet gennem praktiske øvelser og teoretiske refleksioner. Feedback sessioner vil blive afholdt for at fremme forbedringer og læring. Ved afslutningen af faget vil eleverne præsentere deres færdige projekter og deltage i en refleksionsøvelse over hele processen.

## Muscle up

### Fokus

- At udvikle og styrke kropsvægtsfærdigheder
- Måltrettet træning mod at opnå en første muscle up eller pull-up
- Eksperimentering med calisthenics-øvelser og gymnastikringstræning
- Skabe et inkluderende læringsmiljø for elever på alle niveauer

### Visionen

- At inspirere og guide eleverne til at opnå deres første muscle up eller pull-up
- Fremme bevidstheden om kropsvægtstræning som en sjov og effektiv fitnessmetode
- Skabe en positiv og motiverende atmosfære, der opmuntrer til personlig vækst og udfordring

### Konteksten

- Undervisning foregår i gymnastiksalen og ved pull-up baren
- Tilgængeligt for elever på alle færdighedsniveauer
- Inkluderer træning i håndstands armbøjninger, front lever, back lever, pistol squats og mere
- Læringsmiljøet er præget af samarbejde og støtte mellem elever

### Handlingen

- **Introduktion til Muscle Up-målet:**
  - Gennemgang af muscle up og pull-up som træningsmål
  - Fastlæggelse af personlige mål for hver elev
- **Træning og Øvelser:**
  - Demonstrere og praktisere teknikker til muscle up og pull-up
  - Udføre forskellige calisthenics-øvelser som håndstands armbøjninger, front lever, back lever, pistol squats



- Arbejde med gymnastikringe og pull-up bar
- **Udvikling af Personlige Styrkeprogrammer:**
  - Lære eleverne at oprette deres eget kropsvægts-styrkeprogram
  - Tilpasse træningen til individuelle evner og fremskridt
- **Fremme Fællesskab og Samarbejde:**
  - Skabe et miljø, hvor elever støtter hinanden og fejrer succeser
  - Fremme samarbejde gennem øvelser og træningsaktiviteter

#### Tegn

- Øget selvtillid og styrke blandt eleverne
- Demonstration af tekniske færdigheder som muscle up og andre calisthenics-øvelser
- Elevernes evne til at oprette og følge deres egne styrkeprogrammer

#### Evalueringen

- Løbende feedback fra læreren og andre elever
- Kort evaluering af fremskridt og opnåede mål ved midtvejspunktet
- Afsluttende evaluering ved udgangen af valgfagsperioden



## Skole-rejser

### Linjefagsture

#### Visionen

Visionen er at give eleverne et yderligere indblik i kulturen som ligger til grund for deres valgfag. At skabe en øget interesse og viden omkring kvaliteter og kompetencer indenfor rytmisk gymnastik, dans, parkour, teamgym eller spring. Derudover vil vi også give eleverne en god oplevelse med deres individuelle sportsgren.

#### Fokus

Fokus for skolen er give eleverne en rejseoplevelse, hvor de kommer til at udforske deres linjefag på forskellig vis. Vi vil også forsøge at skabe et øget sammenhold blandt eleverne på de forskellige linjer. At give eleverne et yderligere indblik i kulturen som ligger til grund for deres valgfag.

#### Kontekst

Studieturene er obligatoriske. De har mulighed for kun at deltage på studieturen for deres eget linjefag. Den løber over maximum én uge. Lærerne som er ansvarlige for den enkelte tur bestemmer også indholdet for turen.

#### Tegn

Sammenhold, venskab og en øget interesse og forståelse af deres linjefag er alle tegn på linjefagsturens vision.

#### Praksis

Er bestemt af de enkelte ledere af turene, men da visionen er den samme for de enkelte ture. Men de enkelte ture styrer deres egen praksis.

#### Evaluerings

Succeskriterierne for turen er, at eleverne kommer hjem fra turen med øget blod på tanden for at lære mere, og har en øget forståelse af deres linjefag.

## Skilejrskole

### Vision

Visionen med skituren er at give eleverne idrætslige og sociale udfordringer og oplevelser. Derudover at styrke fællesskabet og sammenholdet imellem eleverne og imellem lærer og elev. Visionen er også af den enkelte elev skal opdage hvor god på ski man kan blive på en uge hvis man ønsker det.

### Kontekst

Skituren foregår i uge 5 og næsten alle lærer deltager enten som instruktører eller som tilsynsfolk. Turen varer 7 dage og 6 overnatninger inkl. rejsetid.



### Fokus

De første 3 dage er nybegynderne opdelt på hold med tilknytning af østrigske instruktører. Øvrige dage køres der med lærer. Øvrige elever inddeles på hold efter færdigheder og løber på pister efter passende sværhedsgrad sammen med lærer.

### Tegn

I løbet af ugen arbejdes der med alpint skiløb og snowboard. Der tages udgangspunkt i den enkelte elevs færdigheder. Færdighederne opøves så eleven selv kan arbejde videre og dermed dygtiggøre sig.

### Handling

På hvert skihold er tilknyttet en til to lærer. Muligheden for at skifte hold vurderes dagligt når personalet holder møde. Der sørges for de fornødne sikkerhedsmæssige tiltag.

### Evaluering

Ved hjemkomst evalueres der på lærermøde, med input fra elever og øvrige personale.

## Anderledes-dage

### Efterskolernes Aften

#### Fokus

Den første onsdag i januar er der hvert år åbent hus på de fleste af landets efterskoler også på Sorø Gymnastikefterskole. På denne dag kan alle komme og se skolen. Dette gælder naturligvis også eventuelt kommende elever.

#### Visionen

I denne periode er vores linjefag i gang, for at vise hvad vi går og laver.

Alle gæster bliver vist rundt af vore elever.

Er gæsterne interesseret i en snak med en lærer, kan dette også lade sig gøre, idet vore lærere cirkulerer rundt blandt gæsterne.

#### Konteksten

Vi skal udvikle dagen, så der er endnu bedre mulighed for at vise folk rundt på vores skolen. Eleverne skal vise hvad vi kan, så besøgende kan se niveauet og bevægelsesmønsteret.



## Handlingen

Dagene før bliver eleverne sat ind i rundvisningsplanen og timerne inden besøgsdagen gør vi hele skolen klar til de mange besøgende.

## Tegn

Eleverne skal opleve hvordan de kan være med til at skabe en god dag for vores besøgende. Eleverne skal løfte i flok, så vi kan udstråle glæde og åbenhed, når gæsterne spørger ind til SGE.

## Evalueringen

Dagen evalueres på ledermøde med input fra alle afdelinger på skolen, som har deltaget i afviklingen.

## Efterskolernes Dag

### Fokus

Den sidste søndag i september er der hvert år åbent hus på de fleste af landets efterskoler også på Sorø Gymnastikefterskole. På denne dag kan alle komme og se skolen. Dette gælder naturligvis også eventuelt kommende elever.

### Visionen

I denne periode er vores linjefag i gang, for at vise hvad vi går og laver.

Alle gæster bliver vist rundt af vore elever.

Er gæsterne interesseret i en snak med en lærer, kan dette også lade sig gøre, idet vore lærere cirkulerer rundt blandt gæsterne.

### Konteksten

Vi skal udvikle dagen, så der er endnu bedre mulighed for at vise folk rundt på vores skolen. Eleverne skal vise hvad vi kan, så besøgende kan se niveauet og bevægelsesmønsteret.

## Handlingen

Dagene før bliver eleverne sat ind i rundvisningsplanen og timerne inden besøgsdagen gør vi hele skolen klar til de mange besøgende.

## Tegn

Eleverne skal opleve hvordan de kan være med til at skabe en god dag for vores besøgende. Eleverne skal løfte i flok, så vi kan udstråle glæde og åbenhed, når gæsterne spørger ind til SGE.

## Evalueringen

Dagen evalueres på ledermøde med input fra alle afdelinger på skolen, som har deltaget i afviklingen.



## Jule-klippedag

### Fokus

Vi skal pynte skolen og bage julekager. Et fælles arrangement for alle skolens elever, samt personalegrupper hvor vi har fokus på sammenhold.

### Visionen

Udvikle eleverne kreative side og give eleverne indblik og færdigheder i forhold til forskellige juletraditioner.

### Konteksten

Afholdes i slutningen af november således at det produceret og resultatet kan nydes i december.

### Handlingen

Eleverne inddeles i grupper og tildeles forskellige opgaver. Der arbejdes både med opsætning af lys ud, pyntning af juletræ, op pyntning af fælles arealer samt produktion af julepynten. Derudover bages der forskellige julekager og laves konfekt til de forskellige jule arrangementer vi har gennem december. Det er vigtigt at elever oplever, at der skal være en vis standart og at det handler om kvalitet frem for kvantitet.

### Tegn

Skolen er pyntet flot op til juledagene i december og der er bagt kager.

### Evalueringen

Eleverne og gæster på skolen har lyst til at spise konfekten og kagerne og der kommenteres positivt på op pyntningen fra både elever, personale, forældre og gæster i løbet af december.

Sammensætningen/afviklingen af dagen evalueres af det personale som har deltage i afviklingen af selve dagen.

## Sidste aften

### Fokus

Elevernes sidste aften med hinanden og lærere, hvor vi mindes tiderne på efterskolen. De gode og sjove tider såvel som de svære og hårde.

### Visionen

Gøre aftenen mindeværdig, og give dem en god sidste aften i efterskoleboblen.

### Konteksten

Afslutning på efterskoleopholdet.

### Handlingen

Eleverne oplever en række indslag til aftensmaden. Heraf video fra året der er gået, taler, sang, billeder mm. Dernæst er der samling omkring bålet, hvor de får udleveret det brev, som de har skrevet til sig selv i starten af året.



### Tegn

Eleverne bliver bevidste om den udvikling, de har været igennem, og bliver mindet om de mange gode oplevelser og venskaber de har fået med fra efterskolen.

### Evalueringen

På efterfølgende lærermøde eller på personalemøde.

## Sidste dag

### Fokus

Dagen er afslutningen på et langt efterskoleophold og det er vigtigt at alle får en god dag.

### Visionen

Gøre dagen til en mindeværdig dag og højtidelig afslutning for eleverne.

### Konteksten

Afslutning for efterskoleholdet.

### Handlingen

Eleverne oplever forskellige traditioner hejsning af flag, plantning af årstræ, elevtale og sang. Derudover er der den officielle afslutning med forældre og gæster, hvor eleverne laver gymnastikopvisning, der holdes taler, synges, udleveres eksamensbeviser, flaget tages ned og der siges farvel.

### Tegn

Eleverne deltager aktivt i sang, taler, opvisning med mere.

### Evalueringen

På efterfølgende personalemøde.

## Afslutningsdage

### Fokus

At give eleverne en god og afslutning på deres efterskoleår.

### Visionen

Dele glæden ved året med hinanden, reflektere over sin personlige udvikling, og mærke hvordan sammenholdet er vokset i løbet af året.

### Konteksten

Eleverne laver ca 2-3 forskellige aktiviteter i løbet af dagen, og bliver blandet i forskellige grupper hver dag, så de kan nyde de sidste dage med alle.

### Handlingen

Lærerne planlægger ud fra et fast program, de forskellige aktiviteter, så eleverne får bedst muligt udbytte af dem.



## Evalueringen

Evalueringen forgår på et lærermøde ved næste års opstart

## Evalueringsdag

### Fokus

Skolens værdigrundlag, undervisningsmiljø, undervisningen og efterskoleopholdet. Lærer eleverne værdien af at evaluere.

### Visionen

Inddrage eleverne i udviklingen af skolen, faciliteter og aktiviteter.

### Konteksten

I forbindelse med afslutningen af skoleåret har eleverne en viden og mening om det de har oplevet og lært gennem året.

### Handlingen

Kontaktlærerne arbejder med forskellige evalueringer, hvor resultaterne samles og fremlægges for hele elevholdet og senere for hele personale gruppen.

### Tegn

Eleverne deltager og vi får et materiale og en viden, som vi kan arbejde videre med i personalegruppen og i bestyrelsen.

### Evalueringen

Foregår på personalemøde.

## Kost Sundheds dag

### Fokus

Fokus op hvad sundhed er i et bredt perspektiv og set i forhold til at være elev på en gymnastikefterskole, hvor de bliver udfordret både fysisk og psykisk. Dertil skal der være fokus på, at eleverne bliver rustet til at deltage i den daglige undervisning i de fysiske fag, i udviklingen og gennemførelsen af skolens opvisningsprogram.

### Visionen

At give eleverne handlekompetencer til at vælge en sund livsstil, som passer til dem så de føler sig fysisk og psykisk godt tilpas.

### Konteksten

Kost/sundheds dage skal være med til at nedsætte risikoen for skader, livsstilssygdomme og sygdom i hverdagen. Dertil skal det give dem indsigt i, hvad der kræves af dem i forbindelse med den daglige gymnastik undervisning og opvisningsperioden i foråret. Eleverne skal kende til de basale kostråd og træningsmuligheder for netop at opretholde en sund livsstil og nedsætte risikoen for sygdom. Det er også



vigtigt at kende til sammenhængen mellem kost og fysisk aktivitet i forhold til at have energi til at deltage i de daglige timer og gøremål på en efterskole. Samtidig skal de lære at lytte til deres krop og de signaler den sender, så de i hverdagen træffer de rigtige beslutninger, så de føler sig friske og ovenpå.

## Handlingen

Temadagene kan bl.a. indeholde:

- Undervisning i ernæring og diskussioner om hvad sund kost er.
- Information om kost for elitesportsudøvere
- Gruppearbejde og fremlæggelser omkring spiseforstyrrelser.
- Afprøve forskellige træningsformer, som både styrker den enkelte fysisk og psykisk.
- Indblik i massage, afspænding og hvile aktiviteter for at mærke kroppens behov og muligheder for at holde pause og slappe af.
- Oplæg fra eksterne konsulenter/eksperter på området

## Tegn

Eleverne bliver bevidste om den kost, de indtager, får sovet og hvilet og dyrker sport og motion hver dag. Oplevelsen af elever, der har det godt med sig selv og deltager aktivt i deres efterskoleophold. Elever som kommer gennem opvisningsperioden med glæde og uden skader.

## Evalueringen

En afsluttende snak i grupper i slutningen af temadagen, hvor der evalueres på dagens indhold og hvad de synes de har opnået.

## Efterskoleaftener

### Fokus

Aftenerne bygger på det levende ord, fortællingen, alsidig oplysning, refleksion samt praktisk og intellektuel viden og kunnen.

### Visionen

Visionen er formålet med Efterskoleaftenerne, at eleverne gennem bl.a. foredrag, fælles aktiviteter og debat bliver aktiv deltager i en holdningsproces samt opnår en viden om forskellige samfundsmæssige aspekter og menneskesyn samt indsigt i vores kultur.

### Konteksten

Efterskoleaftenerne er et obligatorisk arrangement, hvor der ofte benyttes gamle elever som har opnået eller oplevet

## Handlingen

Løbende hen over skoleåret afholdes disse arrangementer hvor forældre og gæste udefra også er velkommen.



## Tegn

Stor interesse, og især efterfølgende debat om og omkring det afholdte arrangement.

## Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også en gang årligt, som led i skolens selvevaluering.

## Grundlovsdag

### Fokus

Samarbejde og udvikling af vores opvisningsprogram i udendørs rammer med henblik på at give lokalmiljøet en præsentation af Sorø Gymnastikefterskole.

### Visionen

At vi i samarbejde med lokale aktører udvikler et kulturelt indslag i Sorø by, som giver et indblik i det arbejde vi hver især arbejder med i hverdagen.

### Konteksten

Vi skal udvikle vores opvisningsprogram, så det kan laves udendørs på græsset i Sorø akademihave. Dertil kan vi indgå i det enkelte års tema, som f.eks synliggøres gennem mindre shows/optrædener i Sorø, evt. i udklædning tilpasset årets tema.

### Handlingen

På skolen trænes og arbejdes der med de forskellige indslag som skal fremføres i Sorø by. Der klargøres med udklædning til årets tema og forklares om dagens program i byen. I Sorø by fremføres de indslag, der er blevet arbejdet med på skolen, både op til dagen og på dagen.

## Tegn

Eleverne skal opleve hvordan de kan være med til at skabe et event som samler og inddrager byens borger. Der løftes i flok, så de forskellige indslag bliver fremvist med glæde og sikkerhed, så fremmødte publikummer føler sig underholdt.

## Evalueringen

Dagen evalueres på lærermødet med input fra alle afdelinger på skolen, som har deltaget i afviklingen.

## Trivselsdag

### Fokus

Elevernes trivsel som enkel person og som elevhold.



### Visionen

Give eleverne viden om den sociale udvikling gennem et efterskoleophold og trivsel for den enkelte og for sammenholdet. Opbygge relation og tillid mellem elev og kontaktlærer.

### Konteksten

Som opstart på året afholdes individuelle samtaler med kontaktlærer. Sideløbende er der fysiske aktiviteter og samarbejdsøvelser samt oplæg fra psykoterapeut.

### Handlingen

Eleverne taler 30 min. Med deres kontaktlærer ud fra en række spørgsmål, som er formuleret af skolens trivselsudvalg. Sideløbende foregår forskellige aktiviteter, lege og samarbejdsøvelser samt et oplæg fra skolens psykoterapeut.

### Tegn

- Eleverne deltager aktivt i undervisningen/aktiviteterne.
- Eleverne fortæller om deres oplevelser med at være på efterskole.
- Eleverne ved, at der bliver lyttet til dem og bliver bevidst om kontaktlærerens funktion.
- Kontaktlæreren bliver opmærksom på evt. Udfordringer
- Lærerguppen får et overblik over elever, som ikke er i trivsel

### Evalueringen

Foregår på lærermøde og kontaktgruppemøder.

## Værelsesbyt

### Fokus

Modvirke klikedannelser, lukkede miljøer og ekskluderende fællesskaber blandt eleverne, det handler nemlig om at være åben og acceptere og anerkende hinanden som dem vi er. Selve byttet skal foregå på en for eleverne god, hyggelig og værdi måde.

### Visionen

Vi ønsker at skabe et større sammenhold på tværs af de allerede eksisterende venskaber og sammensætninger. Værelsesbyttet skal åbne øjnene for nye relationer, skabe tolerance og respekt, ikke kun på det nye værelse men også i forhold til den nye sammensætning på gangene.

### Konteksten

Vi er på skolen enige om at værelsesbyt 2 gange om året er en god ide.

### Handlingen

Vi forbereder eleverne på værelsesbytte til fællessamling og snakker med dem om hvorfor og hvordan det hele kommer til at foregå. Eleverne skal være forberedt når vi udfordrer dem på deres sociale kompetencer.



## Tegn

Færre værelsesudfordringer, bedre omgangstone blandt eleverne, mindre bagtaleri og mobning.

## Evalueringen

Foregår på lærermøde i forbindelse med byttet og på kontaktgruppemøder med eleverne.

## Introuge

### Vision

Visionen med introugen er at give eleverne indsigt i skolens hverdag og få lavet et godt skema. Derudover at lære hinanden at kende både i mindre og større fællesskaber, herunder sit eget værelse. Visionen er også kendskab til området omkring skolen.

### Kontekst

Introugen varer fra mandag til fredag i den første uge.

### Fokus

- De daglige rutiner: Morgen - og aften procedurer, spisesituationer, rengøring etc.
- Gymnastikken. Hvordan er vi sammen i gymnastikken.
- Klarhed over niveau, skema og valgfag.
- Hvordan bliver mit efterskoleophold en succes.

## Tegn

I løbet af ugen arbejdes der med de daglige rutiner: Morgen- og aften procedurer, spisesituationer, rengøring etc. Der er også vægt på gymnastikken da det er vigtigt for skolens hverdag.

## Handling

Elever og lærer er meget sammen i denne uge og alle rutiner gennemgås flere gange.

## Evaluering

Ugen evalueres på et lærermøde, med input fra ledelse og øvrige personale. Der spørges også ind til ugen på kontaktgruppe møde.

## Afslutningsfest

### Fokus

Afrunde og afslutte det forgange skoleår.

### Visionen

Opleve den udvikling der har været for den enkelte, men også som gruppe.



### Konteksten

Eleverne evaluerer deres skoleår, ligesom fællesskabet en sidste gang, opleves i fællessamlinger med udvalgte snage m.m.

### Handlingen

Fælles aktiviteter med udgangspunkt i skoleåret. Evaluering foretages af den enkelte elev. Resultater anvendes efterfølgende til skolens selvevaluering.

Dagen afsluttes med en fest, med dans taler samt underholdning.

### Tegn

Stor interesse samt seriøsitet for besvarelse af skoleårets evaluering

### Evalueringen

Som led i skolens selvevaluering.

## Aktivitetsdag

### Fokus

Planlægning og afholdelse af aktivitetsdage.

### Visionen

Give elever indblik i de mange og forskelligartede opgaver, pligter og ansvar der i forbindelse hermed.

### Konteksten

I den til stadighed individualiserede hverdag og synspunkter, arbejdes hen imod en fælles opgave. Elever opnår herigennem en fornemmelse for demokrati, teoretisk og i praktisk gennemførelse.

### Handlingen

Elever brainstormer om aktuelle aktiviteter, byder herefter ind på delaktiviteter, som har deres interesse. Opgaven består i planlægning af denne aktivitet, der sættes sammen til en større helhed.

### Tegn

Stor interesse, og især efterfølgende debat om og omkring det afholdte arrangement.

### Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også en gang årligt, som led i skolens selvevaluering.

## Efterskolernes Gymnastikdag

### Fokus

Samvær med øvrige skoler, med gymnastik som fokus.



### Visionen

Er at eleverne oplever den synergi der opstår når mange mennesker mødes om en fælles sag.

### Konteksten

De mange skoler på Sjælland, samles til fællesoplevelse – gymnastikstævne. Ikke for at konkurrere, men udveksle færdigheder samt holdninger og meninger om.

### Handlingen

En gang årligt, samles skoler med gymnastik på programmet, til fællesstævne og fælles opgaver. De enkelte skoler for tildelt div. Opgaver, ligesom værtskabet går på tur.

### Tegn

Stor interesse, og især efterfølgende debat om og omkring det afholdte arrangement.

### Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også en gang årligt, som led i skolens selvevaluering.

## Forældre Temadag

### Fokus

Skabe en fællesforståelse for skolens arbejde for forældre som interessenter.

### Kontekst

Samarbejde skolen og forældre imellem i forbindelse med skabelsen af et uforglemmeligt og udviklingsfyldt skoleår for elever.

### Visionen

Er at give elever og forældre indtryk af betydningen for deres samspil i vores travle hverdag.

### Tegn

Stor lyst fra elev og forældreside, til deltagelse og varetagelsen af skolen interesse og behov..

### Handling

Forældre indbydes ved gentagne lejligheder til deltagelse i skolen hverdag.

### Evaluering

Evaluering en gang årligt, i forbindelse skolen årlige selvevaluering.



## Fællesaften Med Højskoleforeningen

### Fokus

Skolens har fokus på det levende ord, fortællingen, grundig og alsidig oplysning.

### Visionen

Visionen er formålet med fællesaftenerne, at eleverne gennem bl.a. foredrag, fælles aktiviteter og debat bliver aktiv deltager i en holdningsproces samt opnår en viden om forskellige samfundsmæssige aspekter og menneskesyn samt indsigt i vores kultur.

### Konteksten

Sorøs Højskoleforening indgår som et ekstra tilbud, til nuværende elever, hvor fortællingen og det levende ord i særdeleshed kommer til udtryk. Oplevelsen af fællesskabet med andre aldersgrupper, samt erkendelse af den ekstra livserfaring er vigtige nøglebegreber i forbindelse hermed.

### Handlingen

En gang om måneden afholder højskoleforeningen deres møder op skolen, og op til at par gange er disse arrangementer, fælles med nuværende elever.

### Tegn

Stor interesse, og især efterfølgende debat om og omkring det afholdte arrangement.

### Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også en gang årligt, som led i skolens selvevaluering.

## Galla

### Fokus

At fejre fællesskabet og venskaber i flotte omgivelser og på en festlig facon.

### Visionen

En dag, hvor fællesskabet og venskaber fejres på en mere traditionel måde i form af en god middag og samtale, forskellige indslag fra både elever og ansatte i form af lancier, dans, taler og sange. Visionen er at holde en anderledes aften, hvor eleverne får mulighed for at lægge træningstøjet til side, trække i det flotte galla-tøj og få snakket, grinet og hygget sig på en anden måde end til hverdag, samt at få et indblik i kunsten i at være en gentleman og en rigtig lady.

### Konteksten

Middagen foregår om aftenen på en hverdag. Der spises og danses i hallen, som er pyntet flot op. Forberedelserne foregår rundt omkring på skolen.



## Handlingen

Eleverne bruger eftermiddagen i sammenhæng med et par ansatte på at forberede arrangementet rundt omkring på skolen, men primært i hallen. Der er små workshops, hvor man kan forberede indslag til aftenen og der holdes oplæg om Emma Gad og det at være en gentleman.

Om aftenen gør drengene og pigerne sig klar hver især og pigerne venter på værelserne for at blive hentet af deres galla-partner. Drengene mødes i springcenteret for at trække deres gallapartner for efterfølgende at hente deres gallapartner og føre dem ned til festen i hallen. I løbet af middagen forekommer taler, diverse indslag og sange. Aftenen slutter af med lancier og dansegulv.

## Tegn

Stor interesse for at gøre noget ud af hallen, indslagene og påklædningen. At eleverne viser sig fra deres bedste side og nærme sig gentleman og lady-rollen.

## Evalueringen

Der evalueres på lærermødet efterfølgende.

## Gammel Elevdag

### Fokus

Værter for skolens tidligere elever, og de opgaver der forbundet med den praktiske gennemførelse.

### Visionen

Give elever indblik i de mange og forskelligartede opgaver, pligter og ansvar der i forbindelse hermed.

### Konteksten

Skolens holder løbende kontakt til tidligere elever, bl.a. med denne dag.

## Handlingen

I samarbejde med skolens elevforening afholdes hvert år gl. elevdag. Arrangementets gennemførelse udføres af skolens elever, ligesom der vil være opvisning for de gamle elever.

## Tegn

Stor interesse, og stort lyst og iver for at vise gl. elever, hvad der rører sig i gymnastikkens verden.

## Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også en gang årligt, som led i skolens selvevaluering.

## Gymnastikopvisninger

### Fokus

Samarbejde og fysisk aktivitet i et forpligtende fællesskab.



## Visionen

Visionerne er, at vi på Sorø Gymnastikefterskole gennem arbejdet med opvisninger er i stand til at bevidstgøre eleverne om den enkeltes ansvar i forbindelse med etableringen af et fællesskab, der rummer plads til den enkeltes udfoldelsesmuligheder. Det er vores vision, at eleverne tilegner sig en forståelse og accept af, at de er en vigtig brik i det store billede. Ligeledes at eleverne i arbejdsprocessen lærer dem selv bedre at kende under udfordringer og succesoplevelser.

Det er ligeledes vores vision at bevidstgøre eleverne om den glæde og energi, der opnås gennem musik og bevægelse i samarbejde om udviklingen af showet.

## Konteksten

Arbejdet med skolens opvisninger er en løbende proces, hvor der til stadighed arbejdes med forståelse for fællesskabet og dets virkemidler. Undervisningen og samværet bygger på levende vekselvirkning mellem elever og undervisere i engageret samspil. Der arbejdes imod gymnastik shows, hvor såvel drenge og piger udøver rytmiske sekvenser og liniefagsindslag, som indgår i et spændende og vekselfyldt samspil.

## Handlingen

Består i flere forevisninger fra det tidlige efterår, frem til skoleafslutning ultimo juni, med en stor koncentration i marts – april, hvor opvisninger optager en del af elevernes weekender. Gennem, især den stramme opvisningsperiode marts-april, oplever den enkelte elev vigtigheden samt glæden ved at kunne/ville løfte i flok.

## Tegn

Den enkeltes personlige/ kropslige udvikling, tiltagende opmærksomhed overfor andre, tiltagende lyst blandt elever til at udfolde sig kropsligt og mere selvsikkert optræde for et publikum.

## Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også i halvårligt som led i skolens selvevaluering.

## Gymnastik Show

### Fokus

.

### Visionen

.

### Kontekst

### Handlingen

### Tegn

.



## Evalueringen

### Gymnastikdage

#### Fokus

Samarbejde og forståelsen for et forpligtigende fællesskab.

#### Visionen

Visionen er, at vi på Sorø Gymnastikefterskole gennem arbejdet med gymnastik dage er i stand til at bevidstgøre eleverne om den enkeltes ansvar i forbindelse med fremstillingen af skolens opvisning, der rummer plads til den enkeltes udfoldelsesmuligheder.

#### Kontekst

Arbejdet med skolens gymnastik dage er en videreførelse af den ugentlige undervisning i gymnastik, hvor der til stadighed arbejdes med forståelse for fællesskabet og dets virkemidler. Undervisningen og samværet bygger på levende vekselvirkning mellem elever og undervisere i engageret samspil. Der arbejdes imod skolens opvisninger, hvor såvel drenge og piger indgår i et spændende og vekselfyldt samspil. Der arbejdes i gymnastikdagene ligeledes på kryds og tværs af de forskellige linjefag.

#### Handlingen

Består i flere opvisninger med højdepunktet især er i marts, hvor den enkelte oplever, vigtigheden samt glæden ved at kunne/ville løfte i flok.

#### Tegn

Den enkeltes personlige/ kropslige udvikling, tiltagende opmærksomhed og nysgerrighed overfor andre, tiltagende lyst blandt elever til at udfolde sig kropsligt og mere selvsikkert optræde for et publikum.

#### Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også i halvårligt som led i skolens selvevaluering.

### Juleafslutning

#### Fokus

Fælles fokus på at være sammen omkring de danske/skolens traditioner, når vi fejrer jul.

#### Visionen

At skabe en god afslutning på det første halve år på efterskolen, hvor elever, personale og bestyrelse mødes i hyggelige rammer, med tid til snak og god underholdning.



### Konteksten

Vi har en hel dag, som vi bruger på skolen og i Lyngø kirke. På skolen er vi i spisesalen og i hallen. Alt personale deltager med familier og bestyrelsen med påhæng er inviteret.

### Handlingen

Vi har afsat hele dagen til at være sammen omkring juletraditioner: pynte op, bage, forberede aftenunderholdning. Vi spiser julemiddag sammen med bestyrelse, familier, elever og personale og synger sange får mandelgaver af julemanden på (motorcykel eller havetraktor) med store gaver til både lærere og elever. Vi går i kirken hvor eleverne står for forskellige musikke indslag og præsten holder juleprædiken. Derefter er der kaffe i spisesalen og dans omkring juletræet.

### Tegn

Eleverne griner og har det sjovt. Der bakkes op om indslagene og alle byder ind med god stemning.

### Evalueringen

Arrangementet evalueres på lærermødet

## Kontaktgruppedag

### Fokus

Socialt samvær, samt individuelle "evalueringer" af skoleåret.

### Visionen

At overbevise den enkelte elev, samt den hele gruppe, "bevist" for – vi har rykket os som person, men i særdeleshed som gruppe.

### Konteksten

I henhold til værdigrundlag –"trygge rammer", mødes elever og kontaktlærere til endelig afslutning af skoleåret.

### Handlingen

En gang årligt planlægges kontaktgruppedag, med eventuelt tilhørende aktiviteter.

### Tegn

God debat om afholdte dage, med den gode historie om de enkelte gruppers oplevelse.

### Evalueringen

Afholdes som afslutning på dagen i den enkelte gruppe.

## Motionsdag

### Fokus

Sundhed og velvære



### Kontekst

Sund, rask og velvære, er fundamentet for indlæring og koncentration.

### Visionen

Et øget selvværd, samt forbedret kondition og koncentration, medvirkende til bedre indlæring og tilegnelse af nye færdigheder. Lysten til at presse sig selv.

### Tegn

Flere og flere elever har øget selvværd, samt bedre koncentrationsevne, ligesom synet af aktive og åndsfriske elever er et dagligdagsbillede på vores skole.

### Handling

En gang om året afsættes en hel dag, til videreførelse af vores daglige arbejde med at forbedre den enkeltes fysiske formåen.

### Evaluering

Tider og distancer bliver på dagen målt og holdes op mod foregående år. De har klaret målsætningen for dagen som er 29 saltoer, 5 km løb og 10 km cykling i gennemsnit pr. elev.

## Påskedage

### Fokus

Samarbejde og kreativ udfoldelse i henhold med udgangspunkt i alm. dannelse.

### Visionen

Visionen er, at eleverne gennem arbejdet med dette, opnår forståelsen af "takt og tone", og betydningen af denne forståelse.

### Konteksten

Undervisningen og samværet bygger på levende vekselvirkning mellem elever og undervisere i engageret samspil. Der arbejdes imod den årlige gallafest, hvor såvel drenge og piger indgår i et spændende og vekselfyldt samspil.

### Handlingen

Dagene tilrettelægges således - undervisnings – workshops formiddag og eftermiddage, samt den årlige Gallafest, hvor den enkelte elev, oplever vigtigheden samt glæden ved at kunne/ ville løfte i flok.

### Tegn

Den enkeltes personlige udvikling, tiltagende opmærksomhed overfor andre.



## Evalueringen

Evalueringen med elever sker løbende gennem skoleåret, men også i halvårligt som led i skolens selvevaluering.

## Triatlon

### Fokus

Socialt samvær, motion samt individuelle præsentation

### Visionen

At overbevise den enkelte elev, samt hele gruppen om at det at lave hård motion er ok, og at man kan mere end man selv tror.

### Konteksten

Vi er skole der sætter fokus på motion og bevægelse.

### Handlingen

En gang årligt planlægges triatlon.

### Tegn

Godt humør, med den gode historie/ oplevelse for den enkelte og gruppen.

### Evalueringen

Afholdes som afslutning på dagen for de ansvarlige lærer.

## Vejledning

### Fokus

At give eleverne mulighed for at opnå overblik over uddannelsestilbud samt give den enkelte elev afklaring på egne uddannelsesønsker.

### Kontekst

Ansøgningen og studievalgportfolio skal være færdigbehandlet og underskrevet af forældre senest 1. marts,

### Vision

At eleverne oplever en kvalificeret sparring i deres søgning efter uddannelsesvalg samt reel oplysning om diverse forhold på arbejdsmarkedet og i uddannelsessystemet. At de fortager et reflekteret uddannelsesvalg.

### Tegn

At eleverne forholder sig til deres egen rolle i forhold til gennemførelse af et efterskoleophold, og at de aktivt undersøger og træffer beslutninger vedrørende ungdomsuddannelse.



## Handling

Der er planlagt samlinger i større og mindre grupper i efteråret, der først og fremmest har til formål er at få at vide, hvad eleverne tror de vil efter dette skoleår, og desuden afdække, hvordan de trives på efterskolen. Gruppesamtaler og individuelle samtaler understøtter processen med at eleverne udfylder Studievalgsportfolio og ansøgning til ungdomsuddannelse. Desuden kan eleverne opsøge vejlederen i forbindelse med spørgsmål om til- og fravalg af fag, om ungdomsuddannelser og spørgsmål af mere privat art, der har betydning for deres skolegang. Alle elever der er IUP skal til samtale.

Eleverne vil få info. om uddannelser fra folk udefra.

## Evaluering

Der evalueres løbende på hele proceduren og der gives efterfølgende bedømmelse på skemaer fra vejlederne og udefra kommende spørgeskemaer.

## Årshjul Vejledning

August	Introduktion til skolevejledning elev og forældre
September	General vejledning og valg af brobygning
September/oktober/november	Orientering om de forskellige uddannelsesmuligheder, Besøg af forskellige uddannelsesretninger
Nov/Dec/jan/feb	Besøgsdage på evt. kommende institutioner
November/december	Individuel vejledersnak begynder
December/ Januar	Uddannelsesparathedsvurdering
Januar	Samarbejde med elever og forældre om U-planen
Januar/februar	Arbejde med studievalgsportfolio
Marts	Ansøgningen færdig og underskrevet
April	Opfølgning af uddannelsesvalg og evt. Omvalg. Evt. optagelsesprøve



Maj	
juni	Evt. optagelsesprøve til gymnasiale uddannelser. Besked fra ungdomsuddannelserne om optagelse på ønskede uddannelse – sendes direkte til hjemmet.

