

Indholdsplan for Dansk, 10. klasse 2021/22

Formålet med undervisningen er, at eleverne skal fremme deres oplevelse og forståelse af litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation, som kilder til udvikling af personlig og kulturel identitet. Faget skal fremme elevernes indlevelsesevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse.

Eleverne skal styrke deres beherskelse af sproget og fremme deres lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre.

Eleverne skal udvikle en åben og analytisk indstilling til samtidens og andre perioders og kulturers udtryksformer.

Eleverne skal i faget dansk udvikle deres udtryks- og læseglæde og kvalificere deres indlevelse og indsigt i litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation.

Eleverne skal have adgang til de skandinaviske sprog og det nordiske kulturfællesskab.

Målet med undervisningen er, at de forskellige danskfaglige kompetencer er integreret i arbejdet med sprog, kommunikation og alle typer tekster og der rettes fokus på, at eleverne, udover fagligt, kan bruge deres almindelige kompetencer selvstændigt og reflekteret i deres personlige og sociale liv, bl.a. til valg af uddannelse og erhverv.

Eleverne udvikler i en gensidig vekselvirkning mellem læsning og fremstilling et fagligt begrebsapparat til at kunne indsamle, undersøge, uddrage og sammenligne informationer, samt diskutere, vurdere og reflektere over egne faglige, personlige og sociale forudsætninger både mundtligt og skriftligt.

Eleverne udvikler endvidere en mere selvstændig og reflekteret tilgang til arbejdet med litteratur og andre æstetiske tekster. Den almene dannelse konsolideres ved at øge elevernes evne til med indsigt at analysere og bearbejde tekster, samt at have overblik over, vurdere og reflektere over tekster. Eleverne ser, at tekster og temaer kan have universel betydning, og de kan se forbindelser mellem det læste og deres eget voksen- og samfundsliv.

Elevernes kommunikative kompetencer styrkes, så eleverne bevidst kan begå sig i formelle og offentlige sammenhænge, samt på demokratisk vis kan deltage i den offentlige debat.

Målet er, at eleverne udvikler indsigt og evne til refleksion og selvstændigt overblik over egne faglige, personlige og sociale forudsætninger.

Undervisere:

Sascha Viktor, Mikkel Illum og Fie Mejlvang

Indholdsplan for matematik, 10. klasse 2021/22

Formål:

Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne udvikler matematiske kompetencer og opnår viden og kunnen således, at de bliver i stand til at begå sig hensigtsmæssigt i matematikrelaterede situationer vedrørende dagligliv, samfundsliv og naturforhold.

Eleverne skal erfare at matematik rummer redskaber til problemløsning, argumentation og kommunikation.

Forudsætninger:

På Gribskov Efterskole forudsætter vi at eleverne har fulgt undervisning i matematik fra 0 - 9. klassetrin. Det betyder at eleverne forud for sin 10. klasse har arbejdet med de for ministeriets 4 bestemte emner:

- Matematiske kompetencer
- Tal og algebra
- Geometri og måling
- Statistik og sandsynlighed

Mål:

Undervisningen skal lede frem mod at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder til at kunne anvende matematik i alle hverdagens situationer og gøre eleven klar til videre uddannelse.

Indhold/emner

- Tal og algebra.
- Geometri og trigonometri.
- Statistik og sandsynlighed.
- Økonomi

Materialer:

Der vil blive taget udgangspunkt i egetproduceret materiale. Herudover bliver eleverne også undervist i GeoGebra, Excel & Calcme. Endvidere har eleverne adgang til træningsopgaver på Matematikfessor. I undervisningen får eleverne afleveringsopgaver med hjælpemidler samt mundtlige prøveoplæg, som forberedelse til deres eksamen.

Undervisere:

Emil Hartoft, Rasmus Viggaard og Fie Mejlvang

Indholdsplan for engelsk, 10. klasse 2021/22

Formålet med undervisningen i engelsk er, at eleverne opnår kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at kommunikere på engelsk både mundtligt og skriftligt. Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes sproglige bevidsthed om engelsk sprog og om sprogtilegnelse. Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, fordybelse og aktiv medvirken for derved at fremme elevernes lyst til at bruge sproget personligt og i samspil med andre. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne får tillid til egne evner og lyst til at beskæftige sig med engelsk sprog og kulturer til fremme af deres videre udvikling. Undervisningen skal give eleverne grundlæggende viden om kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande og derved styrke deres internationale og interkulturelle forståelse.

Målet med undervisningen er at føre eleverne frem til den afsluttende prøve FP10.

Indholdet i engelskundervisningen vil bære præg af temaer der er virkelighedsrelevante. Derfor vil temaerne ændres hvert år. Et tema kunne være Global Issues eller Minorities.

Forudsætninger: Eleverne skal have haft engelsk fra 1. klasse Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger.

Undervisere:

Mie Blitskov og Patrick Leese

Indholdsplan for Outdoor, 2021/22

Formål

At eleverne får gode oplevelser og udfordringer i og med naturen og dels, at eleverne får en lang række færdigheder og kundskaber, som sætter dem i stand til at udføre forskellige aktiviteter i og med naturen på fornuftig vis og med sikkerhed i fokus.

At eleverne, med de værdier, der er i at færdes i naturen, kan udvikle sig selv som borgere i et demokratisk samfund og som verdensborgere.

At eleverne opnår kundskaber og færdigheder indenfor en lang række aktiviteter i naturen fx kajak, kano, snorkling, MTB, klatring, lejrlev, orientering, adventure race, madlavning i naturen osv.

Derudover er målet, at give eleverne kundskaber og færdigheder, som gør dem i stand til:

- At udfordre sig selv og sine grænser både fysisk og mentalt
- At blive i stand til at klare sig i naturen under forskellige forhold
- At planlægge og tage på tur med overnatning
- At kunne samarbejde på trods af kulturelle og baggrundsmæssige forskelle
- At bruge naturen som resurse på en bæredygtig måde
- At opnå tillid til egen formåen i forhold til fysisk aktivitet

Indhold:

Kajak, klatring, snorkling/uv-jagt, førstehjælp, skitræning, MTB, mad over bål/trangia, træ- og vægklatring, orientering, teori, adventure race, skydning, dirt jump mv.

Forudsætninger:

Faget er for alle, som har interesse i at færdes i naturen. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar på at blive udfordret.

Undervisere:

Mads Amstrup, Kim Nielsen og Hanne Wiehe

Indholdsplan for medie 2021/22

Formål:

at eleverne beskæftiger sig med forskellige mediegenre.

at eleverne fordyber sig i alle aspekter af arbejdet med kameraet og indgår i det teamarbejde som mange foto- og filmopgaver kræver.

at eleverne arbejder både foran bag kameraet for at bidrage til alles udvikling.

at eleverne opnår kundskaber og færdigheder indenfor fotografering med digital spejlreflekskamera, filmproduktion fra ide til produktion og digital billed- og lydredigering.

Indhold

På medielinjen veksler vi mellem arbejdet med fotografiet og de levende billeder. Gennem hele året bliver eleverne udfordret på det niveau, de befinder sig på. Ligeledes opfordres eleverne til at bidrage til indholdet i undervisningen ved at lade sig inspirere af professionelle fotografer og filmfolk, hvis arbejde de forsøger at kopiere eller videreudvikle i undervisningen. Det er vigtigt gennem hele året at eleverne er opsøgende og nysgerrig i forhold til deres mediefalige udvikling og læring.

Forudsætninger:

Medielinjen er for alle elever, der har lyst til at lære om fotografering og film. Man kan deltage i undervisningen uanset erfaringsniveau. Dog kræver en udvikling og læring at man møder med en positiv indstilling og vilje til at fordybe sig i indholdet.

Undervisere:

Sascha Viktor, Finn Brøndum, Nadja Christensen og Søren Møller

Indholdsplan for fysik/kemi, 10. klasse 2021/22

Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig viden om vigtige fysiske og kemiske forhold i naturen og teknikken, med vægt på forståelse af grundlæggende fysiske og kemiske begreber og sammenhænge, samt viden om anvendelser af fysik og kemi i hverdagen.

Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev, med henblik på at øge elevernes viden og forståelse af den verden, de selv er en del af. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne erkender, at naturvidenskab og teknologi er en del af vores kultur og verdensbillede. Elevernes ansvarlighed overfor naturen og brugen af naturressourcer skal videreudvikles.

Undervisningen vil rumme varierende arbejdsformer i store og små grupper og i vidt omfang bygge på elevernes egne iagttagelser og undersøgelser, bl.a. ved laboratoriearbejde.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at eksperimentere med relevant udstyr, anvende informationsteknologi i forbindelse med informationssøgning, dataopsamling, bearbejdning og formidling.

Indhold:

Sikkerhed omkring faget

Svingninger og bølger Lyd

Lys

Organisk kemi: Alkohol, fossile brændstoffer

Atomets og det Periodiske system

Energi og energiomsætning

Atmosfæren, de biologiske gasser, drivhuseffekt og den globale opvarmning.

Forudsætninger:

Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger, og vil altid tilstræbe at danne eleverne til engagerede medborgere med lyst og evner til at være aktive i vores demokratis udvikling

Underviser: Rasmus Viggaard

Indholdsplan for tysk, 10. klasse 2021/22

Formålet er at tyskundervisningen skal danne grundlag for, at eleverne opnår kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at kommunikere på tysk både mundtligt og skriftligt. Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes sproglige bevidsthed om tysk sprog og om sprogtilegnelse. Undervisningen tager udgangspunkt i at fremme elevernes lyst til at bruge sproget personligt og i samspil med andre. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne får tillid til egne evner og lyst til at beskæftige sig med tysk sprog og kulturer i deres aktuelle og fremtidige liv. Vi lægger vægt på, at undervisningen giver eleverne grundlæggende og relevant viden om kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande og derved styrker deres internationale og interkulturelle forståelse.

Målet med undervisningen er, for de elever der har valgt at gå til prøve, at føre eleverne frem til den afsluttende prøve FP10. For elever, der vælger ikke at gå til prøve, er målet at vedligeholde og udbygge deres sproglige færdigheder.

Materialer:

Skrevne tekster Medier, lyd, film, billeder Ressourcer på Internettet Computer, mobil apps og programmer

Elevforudsætninger:

Eleverne skal have haft tysk fra 5.-9. klasse Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger.

Underviser:

Henriette Barsoe

Indholdsplan for Fransk, 2021/22

Formålet med undervisningen i fransk er, at eleverne opnår kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at kommunikere på fransk både mundtligt og skriftligt. Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes sproglige bevidsthed om fransk sprog og om sprogtilegnelse.

Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, fordybelse og aktiv medvirken for derved at fremme elevernes lyst til at bruge sproget personligt og i samspil med andre.

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne får tillid til egne evner og lyst til at beskæftige sig med fransk sprog og kulturer til fremme af deres videre udvikling.

Undervisningen skal give eleverne grundlæggende viden om kultur- og samfundsforhold i fransktalende lande og derved styrke deres internationale og interkulturelle forståelse.

Målet med undervisningen er at føre eleverne frem til den afsluttende prøve.

Indhold/emner:

Sports et loisirs

Culture en France

Jeunesse

La Francophonie

Materialer:

Skrevne tekster

Medier, lyd, film, billeder

Ressourcer på Internettet

Computer, mobil apps og programmer

Elevforudsætninger

Eleverne skal have haft fransk fra 7.-9. klasse

Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger.

Evaluering i faget

Der vil løbende blive foretaget skriftlige evalueringer

Indholdsplan for *Debat & mening*

Formål:

- At eleverne lærer at debattere aktuelle emner fra ind- og udland
- At forberede egne oplæg til efterfølgende debat
- At kunne debattere demokratisk i en saglig og respektfuld tone
- At forstå vigtigheden i at kunne lytte til andre holdninger end sin egen

Eksempler på indhold:

Metoo, frigivelse af hash, klima, skattepolitik, vanvidsbilisme, stemmeret, abortlovgivning,

atomkraft, kønsroller, økologi, fattigdom, fængsels- og dødsstraffe, EU, flygtninge/indvandrere.

Forudsætninger:

Faget læner sig op ad samfundsfag – dog med det twist, at det i *Debat & Mening* er eleverne selv, der vælger de emner, som de brænder for.

Faget er for alle elever på efterskolen. Uanset om man følger meget eller lidt med i nyhedsstrømmen og samfundsdebatten, kan alle byde ind med egne holdninger og perspektiver.

Hvis man ikke er helt øvet i disciplinen, er dette fag stedet, hvor man i en tryk og respektfuld atmosfære kan øve sig i at udtrykke sine egne meninger udi til tider komplekse emner.

Underviser: Mikkel Illum

Indholdsplan for Innovation og Projektledelse

Formål:

- At skabe forståelse for forskellige innovations- og projektværktøjer
- At eleverne bliver bevidst omkring egne kompetencer og bringer dem i spil i forskellige gruppekonstellationer
- At eleverne prøver at innovere og udfolde deres kreativitet i samarbejde med ekstern partner
- At eleverne arbejder med at "pitche" deres produkter og idéer

Indhold:

- Liedtkamodellen, Ryslingemodellen, brainstorming, idéudvikling, idévalidering, produkt/koncept udvikling, samarbejdsopgaver, formidling af produkt/idé, konkurrent- og markedsanalyser

Forudsætninger:

- Faget er for alle efterskoleelever. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau. Så længe man har en positiv indstilling, og er klar på at blive udfordret.

Indholdsplan for Verdensborger, 2021/22

Formål

- At eleverne får forståelse for FN's 17 Verdensmål
- At eleverne tilegner sig viden om FN's arbejde med de 17 Verdensmål
- At eleverne får viden om de 17 Verdensmåls påvirkning på deres liv.

Indhold:

Verdensmål, klima, bæredygtighed, ligestilling, økonomi, fattigdom, institutioner, globalisering og social ulighed.

Forudsætninger:

Faget er for alle eleverne på efterskole. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar på at blive udfordret.

Underviser: Rasmus Viggaard

Indholdsplan for Krop og sundhed, 2021/22

Formål

- At eleverne får forståelse for sundhedsbegrebet
- At eleverne tilegner sig viden om madens bestanddele
- At eleverne får viden om kroppens anatomi, fysiologi og træningsformer

Indhold:

Sundhedsbegrebet, kost, alkohol, euforiserende stoffer, livsstilssygdomme, kroppens anatomi og fysiologi.

Forudsætninger:

Faget er for alle eleverne på efterskole. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar på at blive udfordret.

Underviser: Kim Nielsen

Indholdsplan for idræt 10. klasse 2021/22

Formålet:

Formålet med undervisningen er, at give eleverne livsoplysning, for at eleven tilegner sig viden om hvad idrætten gør for vores tilværelse i hverdagen og således at eleven får lyst til at være mere fysisk aktiv. Endvidere give dem folkelig oplysninger om de idrætslige fællesskaber på lokal og landsdækkende plan. Præsentere eleverne for en bred platform af lege, sportsgrene og fysisk udfoldelse.

Målet:

Eleverne skal have forståelse for betydningen af livslang fysisk udfoldelse, igennem positive idrætsoplevelser. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med adskillelige nye aktiviteter.

Indhold/emner:

- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropbasis
- Løb, spring og kast
- Krop, træning og trivsel

Elevforudsætninger:

I og med at eleverne kommer fra forskellige skoler er elevens forudsætninger forskellige, dog regnes der med at eleverne har deltaget aktivt i undervisningen fra 0-9 klasse.

Materialer:

- Computer/Ipad/Telefon - Tjek på idræt - DGI idrætsbøger

Undervisere:

Kim Nielsen og Mads Amstrup

Indholdsplan for Træningslære

Beskrivelse:

Valgfaget, Træningslære, er en kombination af fysisk træning og teoriundervisning. Vi er dermed all-in på at øge både træningsviden og træningsfærdigheder. I vil særligt blive klogere på muskelfysiologi (styrketræning) – herunder øvelser, teknik, forskellige programmer, anatomi og træningsadaptationer. Derudover kommer vi også til at berøre emner som kost, restitution, skader og kredsløbsfysiologi. Vi mødes hver onsdag kl. 15.30 til indledende teoriundervisning, hvorefter vi kaster os ud i den praktiske træning

Formål:

- At eleverne får kendskab til kredsløbsfysiologiske træningsformer og adaptationer.
- At eleverne får kendskab til muskelfysiologiske træningsformer og adaptationer.
- At eleverne afprøver forskellige træningsprogrammer og hver især udvikler deres muskelstyrke, iltoptagelse og træningsviden.
- At eleverne stifter bekendtskab med forskellige fysiologiske testmetoder.
- At eleverne lærer at styrketræne ud fra nogle tekniske grundprincipper, som forebygger skader
- At eleverne laver bevægelsesanalyser, og derigennem øger forståelsen for bevægelsesapparatets anatomi
- At motivere eleverne til træning og bevægelse

Indhold og Litteratur:

- Et ugentligt træningspas med indledende teoriundervisning.
- Den teoretiske del tager udgangspunkt i *Menneskets Fysiologi* af Schibye, Bente (2017).

Forudsætninger:

- Faget er for alle efterskoleelever. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau. Så længe man har en positiv indstilling, og er klar på at blive udfordret.

Underviser: Mads Amstrup

Indholdsplan for Basketball

Formål

- At eleverne får masser af sved på panden og smil på læben
- At bliver bedre til basketball gennem sjove opvarmningslege
- At få forståelse for regler og spil

Indhold

Vi starter altid timen med opvarmning og sjove lege med og uden bold.

Efterfølgende deles dagens hold. Vi spiller enten én lang kamp eller mini-turnering med tre hold.

Afslutningsvis strækkes der ud, imens pulsen daler til normalniveauet.

Forudsætninger

Basketball er for alle elever, som har lyst til at en stund med fuldt tryk på. Dog vil en smule forhåndskundskab til spillet være en fordel.

Vi forventer en positiv indstilling til med- og modspillere - også i pressede situationer.

Underviser: Mikkel Illum

Indholdsplan for Boot Camp 2021/2022

Formål:

Formålet med undervisningen er, at eleverne forbedre deres fysiske tilstand.

Mål:

Målet med undervisningen er, at eleverne gennem hård fysisk træning, får trænet kroppens større muskelgrupper igennem samt får pulsen op løbende. Herigennem vil eleverne arbejde med:

- forståelsen af egen krop
- at presse sig selv fysisk og mentalt
- at have fokus på korrekt træning, for at undgå skader

Indhold/emner

Cirkeltræning

Cross Fitness

Kettle Bells

Boksning

Tabata

Materialer

Varieret træningsudstyr fra vores træningslokale

Elevforudsætninger

Eleverne behøver ingen forudsætninger for at deltage i undervisningen. De skal have gå-på-mod og lyst til sved på panden. Holdet er kun for piger, så de får plads til at træne uden at skulle være begrænsede af drengenes tilstedeværelse.

Underviser:

Hanne Wiehe

Indholdsplan for Bogklub

Formålet at læse og diskutere litteratur af forskellige forfattere og genrer

Målet er at udvide eleverne litterære horisont og bidrage til deres læselyst eller sparke gang i en læselyst, de måske ikke vidste de havde.

Indhold/emner

I samarbejde med en bibliotekar fra Hillerød Bibliotek vil litteratur blive nøje udvalgt, så den rammer og udfordre eleverne der, hvor de er i deres liv lige nu.

Materialer

Eleverne skal have adgang til E-reolen, Mofibo, Nextory eller en anden litteratur-platform. Eller de skal være villige til selv at gå på biblioteket og skaffe bogen i fysisk form, hvis de foretrækker papirudgaven. Man må gerne lytte til de valgte bøger, hvis man fortrækker lydbøger frem for at læse.

Underviser: Sascha Kruse Viktor

Indholdsplan for Høj Puls

Formål:

- At eleverne får kendskab til kredsløbsfysiologiske træningsformer og adaptationer.
- At eleverne får kendskab til muskelfysiologiske træningsformer og adaptationer.
- At eleverne afprøver forskellige træningsprogrammer og hver især udvikler deres muskelstyrke, iltoptagelse og træningsviden.
- At eleverne stifter bekendtskab med indirekte fysiologiske testmetoder – eks. Yoyo og coopertest.
- At motivere eleverne til træning og bevægelse

Indhold og Litteratur:

- Et ugentligt træningspas med indledende teoriundervisning.
- Den teoretiske del tager udgangspunkt i *Menneskets Fysiologi* af Schibye, Bente (2017).

Forudsætninger:

- Faget er for alle efterskoleelever. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau. Så længe man har en positiv indstilling, og er klar på at blive udfordret.

Indholdsplan for Håndarbejde

Formål:

At eleverne oplever glæde ved at fremstille egne produkter inden for håndarbejde.

Mål:

At eleverne stifter bekendtskab med og tilegner sig kompetencer inden for strik og hækling.

Indhold:

Er i udgangspunktet lærerstyret og planlagt af læreren, men vil udvikle sig til at eleverne selv byder ind med forslag til indhold. I opstarten vil der være fokus på de grundlæggende færdigheder inden for strik og hækling. I det videre arbejde vil eleverne få indflydelse på valg af aktiviteter, materialer og produkter.

Elevforudsætninger:

Der kræves ingen andre forudsætninger end lysten til at arbejde kreativt.

Evaluerings:

Udgøres af elevernes færdige produkter.

Indholdsplan for Krea

Formålet med undervisningen er, at eleverne mødes over noget kreativt og enkeltvis og i fællesskab får produceret nogle kreative produkter i hyggelige omgivelser.

Målet med undervisningen er, at eleverne arbejder med kreative produkter, som de ikke hidtil har stiftet bekendtskab med.

Indholdet af undervisningen er som udgangspunkt lærerstyret og planlagt af læreren, men udvikler sig fremadrettet til at eleverne har lyst til at byde ind med forslag til, hvad undervisningen ellers kan indeholde. Vi starter ud med at lave smykker og dekorationer af rørperler, herefter laver vi sten-kaktusser. Det videre indhold, har eleverne indflydelse på og bestemmes ud fra evner og interesser.

Elevforudsætninger: Eleverne behøver ingen forudsætninger for at deltage i undervisningen. Eleverne skal have en vilje til at forbedre deres kreative evner, og de skal afslutte deres påbegyndte projekter.

Evalueringen i faget ligger i eleverne færdige produkter.

Underviser: Sascha Viktor

Indholdsplan for Løb Langt!

Formål:

- At eleverne får kendskab til kredsløbsfysiologiske træningsformer og adaptationer.
- At eleverne får kendskab til idrætspsykologiske redskaber – specielt igennem arbejdet med mål og delmål.
- At eleverne afprøver forskellige løbeprogrammer og hver især udvikler deres udholdenhed, iltoptagelse og løbeøkonomi.
- At eleverne gennemfører et maraton, når forløbet afsluttes i maj.

Indhold og Litteratur:

- Tre ugentlige træningspas. To træningspas består af selvtræning (med udgangspunkt i udleveret træningsprogram), mens det sidste træningspas er lærerstyret og indeholder en teoridel.
- Den teoretiske del tager udgangspunkt i *Menneskets Fysiologi* af Schibye, Bente (2017).

Forudsætninger:

- Faget er for alle efterskoleelever. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau. Så længe man har en positiv indstilling, og er klar på at blive udfordret.

Indholdsplan for Floorball 2021/2022

Formål

Formålet med undervisningen er, at eleverne forbedrer deres fysiske tilstand.

Mål

Målet med undervisningen er, at eleverne gennem hård fysisk træning, får trænet kroppens større muskelgrupper igennem samt får pulsen op løbende. Herigennem vil eleverne arbejde med:

- forståelsen af egen krop
- at presse sig selv fysisk og mentalt
- at have fokus på det sociale i spillet

Indhold/emner

Løb med bold

Samspil

Holdånd

Materialer

Floorballstave

Mål

Bolde

Overtræksveste

Elevforudsætninger

Eleverne behøver ingen forudsætninger for at deltage i undervisningen. De skal have lyst til at indgå i spillet med de andre. Holdet er for alle der har lyst til at være aktive.

Underviser:

Rasmus Viggaard

Indholdsplan for 'Produktion Hour' Valgfag 2021/22

Formål:

- At eleverne får muligheden for at udvikle deres egne idéer
- At eleverne tilegner sig viden om forskellige produktionstekniker
- At eleverne får viden om hvilke redskaber og programmer der kan hjælpe dem virkeliggøre deres idéer.

Indhold:

Podcasts, kort film, musikproduktion, websted, programmering, premiere pro, photoshop, illustrator.

Forudsætninger:

Valgfaget er for alle eleverne på efterskolen. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar til at udvikle sine egne ideer.

Underviser:

Patrick Leese