

Indholdsplan for Dansk, 2023/24

Formål:

- 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 almendannende 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:

Mikkel Illum, Malene Marie Nicolaisen, Ditte Munk og Mette Fromberg

Indholdsplan for matematik, 2023/24

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 eget produceret 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 Viggard

Indholdsplan for engelsk, 2023/24

Formål:

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 'Culture around the World' eller 'Discrimination and Prejudice'.

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

Undervisere:

Mette Fromberg og Patrick Leese



Indholdsplan for tysk, 2023/24

Formål:

Tyskundervisningens formål er at 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 at vedligeholde og udbygge deres sproglige færdigheder.

Materialer:

Skrevne tekster, medier, lyd, film, billeder, ressourcer på internettet, computer og mobilapps.

Elevforudsætninger:

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

Underviser:

Ditte Munk

Indholdsplan for idræt, 2023/24

Formål:

Formålet med undervisningen er at give eleverne lyst til at lave idræt, 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 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/lpad/Telefon - Tjek på idræt - DGI idrætsbøger

Undervisere:

Kim Nielsen og Mads Amstrup

Indholdsplan for outdoor, 2023/24

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, lejrLiv, 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, 2023/24

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 digitalt 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:

Malene Nicolaisen, Søren Møller og Finn Brøndum

Indholdsplan for Debat & mening, 2023/24

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 Madkultur, 2023/24

Faget "Madkultur" handler om at give dig konkret og praktisk erfaring inden for madlavnings kunst – hvordan laver man en simpel hverdagsret og hvordan laver man mere avancerede ting, som en god sovs eller hjemmelavet suppe?

Ved siden af det praktiske arbejde, skal vi også arbejde mere i dybden med forskellige madkulturer. Det kan være madkulturer i forskellige lande, men også madkulturer og trends i Danmark.

Hvad rør sig inden for "sundhed og ernæring"?

Hvad er "klimavenlig mad"?

Hvorfor skulle en detox nu være sagen?

Vi bevæger os altså bredt rundt omkring emnet madkulturer.

Underviser:

Ditte Munk



Indholdsplan for Krop og sundhed, 2023/24

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, mental sundhed, social sundhed, positiv/negativ arv, dårlige sundhedsvaner mm.

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.

Undervisere:

Kim Nielsen



Indholdsplan for Science, 2023/24

Formål:

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 Vinggaard

Indholdsplan for Grænseland, 2023/24

Formål:

at eleverne får mulighed for at reflekterer over, snakke om og udforske emner vedrørende køn, normer, grænser, identitet og seksualitet.

Målet er at eleverne får en større bevidsthed omkring dem selv og deres tilstedeværelse i verden. Herudover bliver eleverne skarpere på at snakke om komplekse emner.

Indhold: faget vil starte med et blik på normer og køn i vores samfund, herunder identitet, LGBTQ+ mm. Herefter vil vi bevæge os over i temaer som krop, seksualitet, grænser og samtykke. Indholdet er lærerstyret, men det har stort fokus på at eleverne selv arbejder med og snakker om de forskellige temaer, herunder vil der være flere kreative opgaver såsom videoer, podcasts, plakater osv.

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:

Mads Amstrup

Indholdsplan for valgfaget Basketball, 2023/24

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 games med og uden bold.

Efterfølgende deles dagens hold. Alt efter antallet af elever spiller vi enten én lang kamp eller mini-turnering med flere 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 valgfaget "De Få Rå" 2023/24

Formål:

Formålet med undervisningen i "De Få Rå" er at give eleverne en livslang lyst til at være mere fysisk aktive. Eleverne skal selv opstille et mål om at løbe x antal kilometer i afslutningen af forløbet. Derfor skal eleverne kende til sammensætning af træningsprogram samt begrebet som hvilepuls, BPM, pace, slagvolumen, kondital og løbestil.

Forudsætninger

Det kræver ingen særlige forudsætninger. Man skal have lyst til at udfordre sig selv fysisk og mentalt og i al slags vejr. Det kan være en fordel, hvis man har løbetrænet før, men vi skal alle starte et sted.

Indhold

Løbetræning, cirkeltræning, bakketræning, trappetræning, beep test og teori.

Materialer/udstyr

Et par gode løbesko er klart at foretrække. Ellers løbetøj til al slags vejr.

Mål:

Målet er, at eleverne får livslang lyst til at være mere aktive. Eleverne skal selv opstille et træningsmål for perioden.

Underviser:

Kim Nielsen

Indholdsplan for valgfaget Fodbold, 2023/24

Formål:

- At eleverne udvikler deres fysiske kapacitet gennem diverse øvelser og spil
- At eleverne udvikler deres tekniske evner gennem de forskellige træningsøvelser
- At eleverne udvikler deres taktiske forståelse

Indhold

Træningen varer 60 minutter, hvor vi varierer valg af øvelser fra træning til træning.

Typisk opbygning af træning:

- 15 min opvarmning
- 15 min tekniske øvelser
- 10 min fysisk træning (styrketræning)
- 20 Kamp (11v11)

Forudsætninger

Fodbold 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.

Underviser:

Mads Amstrup

Indholdsplan for valgfaget Fysik/Kemi, 2023/24

Formål:

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 Viigaard

Indholdsplan for Løb for begyndere, 2023/24

Målet med valgfaget er, at elever der godt vil i gang med at løbe, bliver hjulpet i gang.

I undervisningen kombineres gang, løb og funktionelle styrkeøvelser med egen kropsvægt, og der startes helt blidt op, så alle kan være med.

Efterhånden justeres indholdet, så den enkelte udvikler sig i passende tempo.

Underviser:
Ditte Munk



Indholdsplan for Kortspil, 2023/24

Formål:

Formålet med undervisningen er, at eleverne lærer forskellige kortspil.

Mål:

Målet med undervisningen er, at eleverne lærer forskellige kortspil og noget teori om hvordan spillene kan spilles. Samt styrkelse af fællesskabet.

Indhold/emner:

Hjerterfri

Spar

Whist

Andre forskellige kortspil

Skak

Elevforudsætninger:

Eleverne behøver ingen forudsætninger for at deltage i undervisningen men skal have lyst til at lære nye kortspil.

Underviser: Emil Hartoft

Indholdsplan for valgfaget Kreahygge, 2023/24

Formål

Fordybelse i kreative aktiviteter

Tillære nye kundskaber inden for den kreative verden

Uformel hygge på kryds og tværs

Komme ned i gear i en travl efterskolehverdag

Indhold

Eleverne har indflydelse ift. hvilke kreative aktiviteter de ønsker.

Indholdet kan variere efter sæson – årstid, vejret, Halloween, jul etc.

Fx: kreering af smykker, perleplader, male, tegne, strikke/hækling mm.

Forudsætninger

Kreahygge kræver ikke at eleverne har nogen særlige kundskaber forinden.

Undervisere: *Mette Fromberg & Malene Nicolaisen*



Indholdsplan for 'Mindful Mondays', 2023/24

Formål:

Formålet med mindfulness er at udvikle en bevidst opmærksomhed på øjeblikket og kultivere en accepterende og ikke-dømmende holdning til ens tanker, følelser og oplevelser.

Indhold:

Mindfulness

Yoga

Massage

Afslapningsøvelser

Vejrtrækningsøvelser

Forudsætninger:

Valgfaget er for alle eleverne på efterskolen. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau.

Underviser:

Tina Klausen og Patrick Leese

