



## **INDHOLDSPLAN 2023/2024**

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole</b> .....	<b>1</b>
1.1 Værdigrundlag .....	1
1.2 Historie.....	1
1.3 Hovedsigte .....	2
<b>2. Efterskolelivet</b> .....	<b>3</b>
2.1 Retningslinjer for opholdet.....	3
2.2 Kontaktlærerfunktionen.....	3
2.3 Kostpolitik.....	4
2.4 Stilletime/lektiecafé.....	4
2.5 Rengøring .....	4
2.6 Morgenløb/tur .....	4
2.7 Morgensang og sangtime .....	5
2.8 Fortælling.....	5
2.9 LGI4LIFE – bæredygtig dannelse .....	5
2.10 Nyheder i tv .....	6
<b>3. Profiler og linjefag</b> .....	<b>7</b>
3.1 Gymnastik.....	7
3.2 Idræt .....	7
3.3 Lederuddannelse .....	7
3.4 Linjefag .....	8
3.4.1 Fodboldlinjen .....	8
3.4.2 Designlinjen.....	9
3.4.3 Håndboldlinjen .....	10
3.4.4 Gymnastiklinjen.....	10
3.4.5 E-sport.....	10
<b>4. Undervisningsaktiviteter</b> .....	<b>11</b>
4.1 Inklusion .....	11
4.2 Støtten .....	11
4.3 Introugen .....	12
4.4. Rystesammen .....	12
4.5 Efterskolernes Dag & Efterskolernes Aften.....	12
4.6 Idrætsemnedage .....	12
4.7 4-athlon .....	13
4.8 Brobygning (10. kl.) .....	13
4.9 Forældresamtaler .....	13
4.10 OSO – obligatorisk selvvalgt opgave i 10. klasse.....	14
Formål .....	14
Indhold .....	14

4.11 Synopsedage i 9. klasse .....	14
Formål .....	14
Indhold .....	14
4.12 Julemarked .....	15
4.13 Juletur .....	15
Indhold .....	15
4.14 Gallafesten .....	15
4.15 Terminsprøver .....	16
4.16 Gymnastikugen .....	16
4.17 Gymnastikopvisninger .....	16
4.18 Skituren .....	16
4.19 Udlandsrejse.....	16
4.20 Forældre- og bedsteforældredage. ....	17
4.21 Mundtlig prøveperiode .....	17
4.22 Filmuge.....	17
4.23 Afslutningsuge.....	18
4.24 Iværksætterdage .....	18
<b>5. Prøveforberedende fag.....</b>	<b>1</b>
5.1 Dansk.....	1
5.2 Matematik.....	1
5.3 Engelsk .....	1
5.4 Tysk.....	2
5.5 Fysik/kemi.....	2
5.6 Biologi.....	3
5.7 Geografi.....	3
5.8 Samfundsfag .....	3
5.9 Historie.....	4
<b>6. Valgfag .....</b>	<b>5</b>
6.1 Dans .....	5
6.2 Håndredskaber.....	5
6.3 Volleyball.....	5
6.4 Musik .....	6
6.5 Stoftryk .....	6
6.6 Badminton.....	7
6.7 Spring.....	7
Trampoliner.....	7
Spring for øvede.....	7
Pigespring .....	7
6.8 Kreativ værksted.....	8
6.9 Teknik og bevægelse.....	8
6.10 Syning .....	8

6.11 Grundtræning.....	8
6.12 Udekøkken/outdoor.....	9
6.13 Frirum .....	9
<b>7. Aktivitetskalender .....</b>	<b>9</b>
<b>8. Skoleskemaer .....</b>	<b>9</b>
<b>9. Autorisation .....</b>	<b>10</b>

# 1. Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole

## 1.1 Værdigrundlag

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

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

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

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

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

## 1.2 Historie

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

Skolens første forstander var Kristen Lomborg. Han afløstes i 1987 af forstander, Daniel Eiler. I år 2006 afløstes han af Jesper Stoumann, som pr. 1. august 2007 blev afløst af Henrik Boye Christensen. Pr. 1. august 2016 blev Gitte Pedersen konstitueret forstander indtil 1. jan. 2018, hvor Flemming Nees tiltræder som forstander.

Den 15. december 2004 blev det på en ekstraordinær generalforsamling vedtaget at ændre skolens navn til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. Samtidig fik skolen nyt logo. Sædmanden, som helt fra starten har været skolens logo, blev frisket op - dog uden at falde langt fra originalen. Direkte adspurgt svarer "uvidende" mennesker ofte, at det nye logo ligner en gymnast. Logoet indeholdt således både en historisk og en moderne side.

I efteråret 2015 blev det vedtaget at skifte logoet igen. Trods en relativ kort levetid, var tiden rendt fra harmonien og udtrykket i det gamle.

Mange bygninger er siden opstarten kommet til og elevholdets størrelse er i dag på ca. 125. Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole fremstår således i dag som en moderne skole med gode og vedligeholdte bygninger, der til sammen danner rammen om dagligdagen, festerne, efterskolelivet og ikke mindst - fællesskabet.

### 1.3 Hovedsigte

- Livsoplysning
- Folkelig oplysning
- Demokratisk dannelse

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

Livsoplysning: I enhver af hverdagens situationer – det være sig i undervisning, fritidsaktiviteter, i spisesituationer osv. er en dialog mellem eleven og medarbejderen fundamental. I dialogen "gennemleves" og drøftes mange af livets mulige problemstillinger, udviklingstrin, overlevering fra generation til generation. Ud over dialogen som det centrale berøres / medtages de store spørgsmål i tilværelsen også i fortælletimerne, i morgensangen, og især i de humanistiske fag. Netop i persondannelsesprocessen for eleverne betyder overleveringen, analysen, bearbejdelsen hos den holdningsafklarede medarbejder en stor rolle. Enhver medarbejder skal i denne sammenhæng være sig sit ansvar bevidst – i øvrigt som skolen skal være det. Det betyder, at man fastholder og udvikler skolens idegrundlag og holdning i takt med tiden og med dens brugere. Heri ligger hele eksistensberettigelsen for den frie skole. Netop den frie skole skal ikke være en pluralistisk skole, men være en holdningsskole med et kendt væremærke / brand, som brugeren frit kan vælge ud fra et kvalificeret valg (valg foretaget på basis af information, viden, erfaring og egne målsætninger).

Folkelig oplysning: Skolens virksomhed bør tilrettelægges med henblik på den enkeltes dygtiggørelse ind i fællesskabets betingelse, styrke og svag-hed. Efterskoleformen er en unik mulighed for konstant at udnytte og udvikle samspillet mellem det individuelle og det fælles. Eksempler fra virkelighedens verden, fra historien og fra kulturen i øvrigt skal medtages, hvor de falder naturligt ind.

Demokratisk dannelse: Elevens suveræne valg – af efterskolen som skoleform og af netop denne skole – er et godt udgangspunkt for den demokratiske dannelse. Skolens struktur, som kan være en model på hele samfundets struktur, bør tilrettelægges med størst mulig offentlighed og synlighed i beslutningsgangene. Eleverne skal kunne se, hvordan og hvem der påvirker beslutningerne, og hvem der har ansvar for hvad. Hvilke kræfter råder. Hvordan opstår og løser man interessekonflikter.

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

## 2. Efterskolelivet

### 2.1 Retningslinjer for opholdet

Da vi til dagligt er ca. 140 mennesker på Lomborg Gymnastik- og Idræts- efterskole, siger det sig selv, at det er nødvendigt - som i ethvert andet hjem - at have nogle regler for at få livet på stedet til at foregå under forhold, der er til gavn for arbejdet og kammeratskabet. Og følgende regler har man pligt til at efterleve, når man ønsker at være elev her:

1. Knallerter må bruges til hjemtransport - ellers ikke.
2. Mobilten må bruges i pauser og fritid - dog kun på værelset indtil en anden ordning evt. vedtages i samarbejde med elevrådet.
3. Du må medtage egen computer.
4. Forsætlig vold på skolens bygninger og inventar betales efter håndværkerregning.
5. Vil man forlade skolens område, må man først spørge vagtlærerne.
6. Omgangen mellem drenge og piger skal være sober. Omgangen elever imellem skal i det hele taget være præget af respekt. Mobning tolereres under ingen omstændigheder.
7. Skolen er røgfri.
8. Handel med receptpligtig medicin på skolen er ikke tilladt.
9. Øl, spiritus og narkotika må ikke forefindes i forbindelse med skolen.
10. Drenge og piger må ikke komme på hinandens gange.

Overtrædelse af punkt 7, 8 og 10 kan medføre hjemsendelse.

Overtrædelse af punkt 9 medfører øjeblikkelig hjemsendelse.

### 2.2 Kontaktlærerfunktionen

#### ***Kontaktlærernes generelle opgave er:***

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

#### ***Kontaktlærerfunktionen 2023/2024 indebærer formelt, at man:***

- Forestår de 4 individuelle samtaler, hvor der sammen skal laves en efterskoleplan. Dvs. en plan for hvad eleven ønsker at få ud af sit efterskoleophold.
- Forestår forældresamtalen i november.
- Afholder 15-20 forskellige aktivitetsmoduler med gruppen i løbet af skoleåret.
- kontakter forældrene i tilfælde af problemer.
- Er den lærer, som eleven først og fremmest skal henvende sig til.

## 2.3 Kostpolitik

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

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

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

## 2.4 Stilletime/lektiecafé

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

## 2.5 Rengøring

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

Hver elev har sit eget område, der skal rengøres. Alle områder og alle værelser rengøres en gang dagligt. Ligeledes er der en gang om ugen flere elever om samme område, hvorfor rengøringen her er mere tilbunds- gående og omfattende. Samme dag rengøres ligeledes elevværelserne mere grundigt.

## 2.6 Morgenløb/tur

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

Morgenløbets længde er ca. 1200 meter, og eleven skal passere vagtlæ- ren mellem 07.00 – 7.15. Der er morgenløb hver dag mandag til fredag.

Den enkelte elev har mellem 9 og 13 ugentlige timer med fysisk aktivitet. På den måde skal grundformen nok holdes ved lige.



## 2.7 Morgensang og sangtime

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

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

## 2.8 Fortælling

Hver dag har vi enten morgensang efterfulgt af fortælling, eller middags-samling, hvor lærerne på skift fortæller om bl.a. historie, religion, litteratur, myter, filosofi og rejseoplevelser.

Formålet er gennem fortællingen eller oplæsningen at konfrontere eleven med den verden og det liv, vi er sat i. Gennem digte, litteratur, eventyr og fortælling i bredeste forstand forsøges det at give eleverne forståelse for, mod på og indsigt i livet. Formålet er desuden at give eleven baggrund for refleksion over identitet og deres del i fællesskabet.

Der kan også vises nyheder til morgensamlingen

## 2.9 LGI4LIFE – bæredygtig dannelse

Skolens 10. klasser har hver uge 3 lektioner, hvor vi sætter fokus på bæredygtighed og iværksætterier.

LGI4life er et bud på bæredygtig dannelse. Det er en unik kombination af iværksætterier og verdensmål. 3 timer om ugen vil vi i 10. klasse opøve elevernes kendskab til iværksætterier og øge deres bevidsthed om nødvendigheden af at arbejde for en bæredygtig fremtid. Ved en kombination af de to ting får eleven en fornemmelse af at kunne handle og agere i en ellers kompleks og uoverskuelig verden og problemstilling.

I faget kan vi arbejde med og udvikle på forskellige læringsstile, der bryder rammerne for, hvad eleverne indtil nu har oplevet. Og forhåbentlig giver dem mod på aktiv deltagelse.

Vi kan arbejde med den helt elementære identitetsdannelse. Ikke kun "Hvem er jeg" men også "hvem bør jeg være", hvad er det gode liv? Eleverne kan i processen finde ståsteder og personlige værdier. I faget kan de træne den sociale muskel – empati, tolerance og solidaritet.

Vi skal i faget arbejde med konkrete mål for en bæredygtig udvikling. Og anvende konkrete redskaber fra iværksætterier til at skabe projekter, der gør det muligt at realisere målene.

LGI har i mange år haft tradition for at afholde et julemarked i starten af december. Op til julemarkedet har der været afsat en lille uge, hvor eleverne kunne arbejde med produktion af emner til markedet. Og de har arbejdet med salg og virksomhedsplan.

Julemarkedet bliver nu en del af LGI4life og kommer til at danne en naturlig overgang i forløbet. I efteråret vil der være primær fokus på iværksætterier i forhold til at skabe et marked med mulighed for at tjene penge.

Det har altid været hele skolen, der har været involveret i julemarkedet. Derfor får 9. klasserne også mulighed for at deltage. 9. klasse får 2 dage til at forberede deres boder (måske bestemmer vi indholdet).

## **2.10 Nyheder i tv**

Formålet med at se nyheder i tv er at oplyse eleverne om emner, der er aktuelle i dagspressen samt emner, der kan bidrage til en større almen viden hos eleverne. Nyhederne vises forskudt, så der kan pauses i udsendelsen for yderligere uddybning af emner eller diskussion.

## **3. Profiler og linjefag**

### **3.1 Gymnastik**

Gymnastik er et obligatorisk fag med 5 lektioner om ugen. Faget er delt i drenge- og pigegymnastik. Når gymnastikken prioriteres højt, skyldes det, at efterskolen traditionelt er knyttet til det frie, folkelige foreningsarbejde, hvor gymnastikken er en væsentlig del af det opdragende og aktive liv.

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

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

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

Opvisninger af indøvet program.

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

### **3.2 Idræt**

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

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

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

Alle skolens mange idrætslige faciliteter står for det meste til fri afbenyttelse.

### **3.3 Lederuddannelse**

På LGI giver vi alle skolens elever mulighed for at tage DGIs lederuddannelse.

Uddannelsen består af én eller to dele; en basisuddannelse og en eventuel individuel overbygning. Formålet er at give eleverne viden om:

- Forenings- og organisationslære Grundtræning
- Op- og nedvarmning Funktionel træning Event making Teoretisk undervisning

Basisuddannelsen tager udgangspunkt i gymnastik og boldspil - men du vil kunne bruge den inden for alle idrætsgrene. I løbet af kurset skal du være med til at organisere og lave aktiviteter for børn mellem 6-12 år.

Formålet med DGIs lederuddannelse er desuden at klæde eleverne på til at træne og lede idrætshold hjemme i deres egen forening - for eksempel som hjælpetræner.

### 3.4 Linjefag

Linjefag er kendetegnet ved at have fire (2 x 2) ugentlige lektioner.

#### 3.4.1 Fodboldlinjen

**Mere glæde.** Vores trænere synes fodbold er verdens sjoveste spil. Det kan mærkes på træningen, hvor glæden er i højsædet uanset om du er elitespiller eller spiller for første gang. På LGI spiller du med dem du er på niveau med, men glæden og fællesskabet er vi sammen om.

**Flere muligheder.** På LGI er vi stolte over at tilbyde muligheder for alle og enhver. Vores træninger, stævner og ture ud af huset er for alle uanset niveau. Vi tager til kampe sammen, vi tager til stævner sammen og vi tager ud og ser superliga-kampe sammen.

**Større udvikling.** Glæden for spillet og vores fællesskab, som beskrevet ovenfor, gør at du udvikler dig som fodboldspiller både teknisk, taktisk men også mentalt. Vores trænere som gør det muligt er DBU-uddannede. Vi har trænere med UEFA A-licens og så har vi også trænere som er uddannede målmandstrænere. Der er derfor mulighed for at udvikle sig uanset hvor på banen man spiller.

**Træning i løbet af skoleåret!** På LGI får du mulighed for fodboldtræning tre gange om ugen. Vores linjefag er 2 gange i ugen og så har du mulighed for at vælge en 3 gang. Vi træner teknisk, taktisk og fysik – både individuelt og som hold. I vinterhalvåret spiller vi indendørs og kommer til stævner rundt omkring.

**Fodbold for både piger og drenge.** På LGI har vi både pige og drengehold, som begge deltager i og følges ad til efterskole-turneringer i indendørs og udendørs.

#### De 4 områder der arbejdes ud fra:

På LGI arbejder vi ud fra 4 vigtige udviklings-elementer. De 4 udviklings elementer er: teknisk-, taktisk-, fysisk- og mental træning. De 4 elementer står ikke alene, men spiller sammen og i hvor høj grad de indgår i træningerne afhænger af niveau og vil derfor være forskellig fra øvede til uøvede. Som udgangspunkt gribes træningerne an ud fra et teknisk område, hvori de øvrige elementer flettes ind.

**Tekniske træning.** Tekniske færdigheder med bolden og mestring af tekniske færdigheder i forskellige trin sikrer at spillerne får en godt niveau. Fart og tempo i øvelserne doseres, så spillerne udfordres på det niveau der er på og lidt over. Øvelser bygges op, så de er kamprelevante.

**Taktisk træning.** Taktiske færdigheder hjælper spillerne med at læse spillet og opfatte kampsituationer – enten gennem individuelle aktioner

eller sammen med sine medspillere. I det taktiske element træner vi spillerne til at forstå spillet ud fra forskellige aftaler, for at opnå den bedst mulige præstation.

**Fysisk træning.** Fysiske og motoriske evner er også vigtige for at en spiller kan præstere optimalt. I vores arbejde med fysisk træning kommer det til at foregå i øvelserne med bold, hvor fart og dynamik er nøgleordene. Der arbejdes med rette dosering i forhold til spillernes program i f.eks. gymnastik og spring

**Mental træning.** Mental træning spiller en vigtig rolle når vi bl.a. kigger på hvordan mennesker evner at præstere, både i sport eller i hverdagen – og ikke to mennesker er skruet sammen ens når det kommer til vores mentale styrke. I fodbold er udviklingen af selvværd og troen på egne evner ekstrem vigtig.

Det bærende element er glæden ved spillet og lære gennem modet til at fejle. Det er vores klare mål at skabe et miljø hvor spillerne føler sig mentalt trygge til at afprøve grænser for deres evne med risiko for at fejle.

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.4.2 Designlinjen**

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

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

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

Indholdet er bl.a. gallakjolesyning, stoftryk, beklædningsyning og glas-kunst.

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.4.3 Håndboldlinjen**

Lige som fodbold er håndboldlinjen kønsopdelt, og undervisningen her går også på teknisk, taktisk og fysisk træning, og skolen deltager også i håndbold i rigt omfang i turneringer med andre skoler og klubber. Vi forventer selvfølgelig også, at eleverne har vilje og tilstrækkelig fysisk form til at følge undervisningen på en gymnastik- og idrætsefterskole.

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

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

### **3.4.4 Gymnastiklinjen**

Formålet med gymnastiklinjen er at give eleverne en større udfordring, end den de får i fællesgymnastikken. Vi går derfor meget mere i dybden med gymnastikkens mange aspekter. Gymnastiklinjen er opdelt mellem rytme og spring. Det vil sige at vi fortrinsvis arbejder i hvert vores lokaler med henholdsvis spring og rytme, men også arbejder sammen om projekter som Efterskolernes Dag i slutningen af september og den store opvisning hen imod foråret. Gymnastiklinjen får sit eget indslag i det store opvisningsprogram. På Rytmelinjen sættes bevægelsesglæden højt, og linjen er for dem der ønsker at prøve kræfter med rytmisk gymnastik uanset niveau. Vi starter derfor helt fra bunden med grundtræning, styrke, kondition og leg. Senere arbejdes der målrettet med opvisningsprogrammet, hvor den første halvdel er mere træningspræget. På rytmelinjen har vi tid til at arbejde målrettet med tekniske færdigheder og temaer indenfor den rytmiske gymnastik, og have det sjovt og svedigt på samme tid.

Timeantal pr. uge: 4 x 45 minutter. Man vil i det hele taget gennemgå en stor gymnastisk udvikling. Vi råder over gymnastiksal med springgrav, en hal, og et stort springcenter med endog meget fine faciliteterne.

Timetal pr. uge: 4 x 45 minutter

### **3.4.5 E-sport**

Vi tilbyder seriøs undervisning i E-sport, hvor du vil lære en masse om samarbejde, spiltaktik og computerudstyr. Vi spiller hovedsagelig LoL og CS:GO, men du har selvfølgelig indflydelse på undervisningen og kan være med til at bestemme, hvad vi spiller

Timetal pr. uge: 4 x 45 min.

## 4. Undervisningsaktiviteter

### 4.1 Inklusion

LGI tilbyder elever med særlige behov inklusion med afsæt i skolens undervisning på 9. og 10. klassetrin. Dette etableres/aftales i samarbejde med eleven og forældrene med henblik på, at eleven får det størst mulige udbytte af et efterskoleophold.

LGI tilbyder derfor i et vist omfang supplerende undervisning eller anden faglig støtte til elever, der har brug herfor, og som ikke alene kan understøttes ved brug af undervisningsdifferentiering og/eller holddannelse.

Inklusion handler om at give rammer, der gør det muligt at være en værdifuld deltager i det faglige og sociale fællesskab. Derfor arbejder skolen også målrettet med at få inklusionen til at lykkes. En af forudsætningerne for dette er, at skolen allerede ved optagelsen har flest mulige oplysninger om elevens særlige behov. Det er derfor vigtigt, at elev/forældre oplyser skolen om elevens særlige behov uanset om de er små eller store senest ved "Forberedende møde" i april måned.

Skolen vurderer sammen med forældrene, hvilket inklusionstilbud, der kan tilbydes eleven. Målsætningen er, at der ved skolestart ligger en inklusionsplan klar til ibrugtagning.

### 4.2 Støtten

Det primære er støtte i den almindelige undervisning, som f.eks.

- Supplerende faglig støtte/ekstra lektiestøtte (1 – 2 t. om ugen)
- Kompenserende undervisningsmidler, så som CD-ord
- Indstilling til "særlige behov" ved folkeskolens prøver
- Støtte i skolens samværsdel med henblik på struktur, overblik mv. (f.eks. udvidet støtte ved kontaktlæreren) for at gøre eleven undervisningsparat.

Skulle der være behov for yderligere støtte udover det faglige, laves en vurdering af eleven sammen med forældrene ved samtaler med tidligere skole og evt. PPR – herefter besluttes det, om eleven kan optages.

#### ***Individuel plan for inklusion***

Vi laver en individuel plan på skrift for de elever, der benytter sig af tilbuddet. Den skriftlige plan bliver omdrejningspunkt for hele forløbet. Den kommer både til at fungere som planlægningsværktøj og dokumentation for forløbet, og den bruges løbende til evaluering med eleven og forældrene.

Vores tilbud om inklusion bliver hvert år genovervejet, så vi kan ændre det i forhold til de nuværende elever.

### 4.3 Introugen

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

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

### 4.4. Rystesammen

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

Turen ligger i ugen efter introugen.

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

### 4.5 Efterskolernes Dag & Efterskolernes Aften

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

### 4.6 Idrætsemnedage

Formålet med Idrætsemnedagene er mangefold. Centralt står fællesskabet om anderledes idrætslig undervisning. Eleverne får mulighed for at engagere sig på tværs af klassetrin, køn og dagligdags linjevalg. Der lægges vægt på andre idrætter end de traditionelle og de fag der normalt ud-



bydes på skolen. Således er forskellige former for team-building en fast ingrediens. Eleverne bliver ligeledes udfordret i discipliner der ligger dem fjernt, og der bliver således gerne hentet folk med særlige ekspertiser ind udefra, lige som der tit er ture arrangeret ud af huset.

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

#### **4.7 4-athlon**

4-athlon foregår på skolernes idrætsdag i efteråret, hvor eleverne får rig lejlighed til sportsligt at udfordre både sig selv og hinanden i hele fire discipliner: svømning, cykling, skydning og løb. Aktiviteten (alle fire discipliner) er obligatorisk for alle, og der dystes både i del-disciplinerne og i den samlede stilling.

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

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

#### **4.9 Forældresamtaler**

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

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

Samtalerne er naturligvis for både forældre og elever. Første samtale afholdes i efteråret, og den anden forældresamtale afholdes i foråret. Ved efterårets samtale er det elevens kontaktlærer, der forestår samtalen. Disse har indhentet relevante oplysninger fra elevens øvrige lærere. Disse oplysninger samt en helhedsvurdering af eleven gives videre til forældrene. Ved efterårssamtalen aftales endvidere et tidspunkt for en opfølgning på samtalens temaer og man kan også få mulighed for at tale med en eller flere faglærere. Ved forårssamtalerne har forældrene mulighed for selv at vælge, hvilke faglærere, de vil tale med, og der vil være mulighed for at tale med studievejledere. Det primære indhold i forårets samtalerunde er elevernes fremtid – det videre skoleforløb.

## 4.10 OSO – obligatorisk selvvalgt opgave i 10. klasse

### **Formål**

Den større skriftlige opgave er et forløb, hvor eleven alene eller som del af en gruppe skal vise, at han/hun kan arbejde intensivt og struktureret med et givent emne. Således lægges der megen vægt på at eleven viser at han/hun kan disponere og arbejde selvstændigt. Der bruges i alt 5 dage på opgaven – en opstartsdag før jul og fire sammenhængende dage lige efter nytår.

### **Indhold**

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

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

## 4.11 Synopsedage i 9. klasse

### **Formål**

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

### **Indhold**

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

## 4.12 Julemarked

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

For yderligere info se LGI4Life

## 4.13 Juletur

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

### **Indhold**

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

## 4.14 Gallafesten

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

## 4.15 Terminsprøver

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

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

## 4.16 Gymnastikugen

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

## 4.17 Gymnastikopvisninger

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

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

## 4.18 Skituren

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

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

## 4.19 Udlandsrejse

Vi rejser enten til en af Europas store, historiske byer eller vi laver anderledes outdoor aktiviteter i f.eks. Tjekkiet. I skoleåret 23/24 er rejsemålet Tjekkiet og Prag. Her får vi mulighed for at dykke ned i væsentlige kapitler af vores fælles europæiske historie og vi kommer til at prøve kræfter med riverrafting, rappelling mm.

#### **4.20 Forældre- og bedsteforældredage.**

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

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

#### **4.21 Mundtlig prøveperiode**

I juni måned afvikles der mundtlige prøver.

Dagene i prøveperioden er delt op mellem forberedelse til de fag, de skal til prøve i og forskellige aktiviteter med et pædagogisk, didaktisk indhold. Bl.a. får eleverne mulighed for at tage DGI lederuddannelse og der bliver hver dag holdt faglige oplæg.

#### **4.22 Filmuge**

I tre skoledage op til påskehelligdagene afvikles Filmugen. De forskellige grupper får til opgave at fremstille hver deres kortfilm i løbet af dagene. Filmen skal skabes helt frabunden, og alle roller fra skuespillere til instruktør uddeles blandt eleverne. Ugen slutter med filmgalla, hvor forældre og andet godtfolk inviteres til at se filmene, spise pindemadder og overvære prisuddelingen.

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

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

## 4.23 Afslutningsuge

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

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

"presse de sidste fællesskabsdråber" ud af skoleåret.

## 4.24 Iværksætterdage

**Formål:** Se LGI4Life

## 5. Prøveforberedende fag

### 5.1 Dansk

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

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

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

### 5.2 Matematik

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

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

### 5.3 Engelsk

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

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

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

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

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

## 5.4 Tysk

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

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

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

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

## 5.5 Fysik/kemi

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

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

Undervisningen skal bidrage til elevernes grundlag for at få indflydelse på og tage medansvar for brugen af naturressourcer og teknik både lokalt og globalt. Undervisningen skal give eleverne mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

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



## 5.6 Biologi

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

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

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

Timetal for 9. klasse: 32 lektioner

## 5.7 Geografi

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

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

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

Timetal for 9. klasse: 32 lektioner

## 5.8 Samfundsfag

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

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

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

Timetal pr. uge for 10. klasse: 40 x 45 min fordelt på 5 temadage

## 5.9 Historie

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

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

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

Timetal pr. uge for 10. klasse: 1 x 45 min

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

## 6. Valgfag

Den enkelte elev vælger 2 valgfag af 2 \* 45 min. Enkelte valgfag kan vælges 4 \* 45 min.

### 6.1 Dans

Rytme/dans er et valgfag til de piger, som gerne vil have mere udfordring inden for gymnastikken. Valgfaget hedder rytme/dans, da gymnastikken med årene har ladet sig inspirere af dansens verden. Man vil derved komme til at arbejde med nogle af de samme bevægelsesmønstre og teknikker. I rytme/dans vil man arbejde videre på den grundlæggende gymnastik, og der vil blive lagt vægt på teknik og detaljer, det skal der nemlig til. Valgfaget byder derudover på leg med forskellige håndredskaber, såsom køller, bolde, tøndebånd, vimpel, sjippetov m.m. Valgfaget er et tilbud til de der ønsker udfordring, leg og oplevelser, og derved opnå en stor bevægelsesglæde.

Timeantal pr. uge: 2 x 45 minutter

### 6.2 Håndredskaber

Håndredskaber er et valgfag hvor vi arbejder med at udvikle os teknisk og kreativt inden for denne genre. Vi vil veksle mellem forskellige håndredskaber, hvor vi vil starte fra bunden teknisk og arbejde os op. Lektionerne vil forløbe som en nogenlunde 'normal' gymnastiktime hvor vi vil integrere redskabet i de forskellige dele af lektionen. Vi vil også øve os på deciderede 'tricks' af varierende sværhedsgrad og i slutningen af lektionen vil vi normalt bruge de sidste 15-30 min. på en sammensætning af elementer med redskabet som vi har øvet os på el. skal lære fra ny.

Timetal pr. uge: 2x45 minutter

### 6.3 Volleyball

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

Vi bruger bolden meget! Opvarmningsøvelser med bold, lege, basis- og kaosbold-lege. Der ønskes dels en tilvænning til dette komplekse, og for eleverne uvante, spil, gennem spillignende situationsøvelser, dels konkrete kampøvelser. Elevernes evne til at se spillet udefra fremmes gennem

forskellige coaching-øvelser, hvor de står for taktikken og trænerrollen! Sidst, der lægges meget vægt på "det, at være en holdspiller", der laves forskellige øvelser med dette for øje.

Timetal pr. uge: 2 x 45 minutter

## 6.4 Musik

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

Sammenspilsgruppen vil i princippet fungere som skolens band. Der vil være lærer-styrede øvelser til at træne sammenspillet, intonationen og rytmikken, men primært vil timerne blive brugt til at øve numre af forskellige genrer – numre, eleverne selv kan foreslå, og numre, der udnytter, de instrumentale og vokale muligheder, der er repræsenteret på det aktuelle sammenspilshold. Egentlig musik- og instrumentundervisning vil begrænse sig til det, der kræves i de valgte musiknumre. Skolen har et veludstyret musiklokale: Lydudstyr, mikrofoner, trommer, rytmeinstrumenter, guitarer, bas, klaver, keyboard mv., og forhåbentlig vil der også være elever, der medbringer egne instrumenter.

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## 6.5 Stoftryk

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

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

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## 6.6 Badminton

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

Timetal pr. uge: 2 x 45 min.

## 6.7 Spring

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

### **Trampoliner**

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

### **Spring for øvede**

Skruer vi op for sværhedsgraden og udfordre eleverne med større og svære spring. Det er klart en fordel, at man er fortrolig med spring i forvejen, hvis man vælger spring for øvede.

### **Pigespring**

Pigespring er, som navnet siger, kun for piger. Her får pigerne lov til, i ro og fred, at lære at slå en kolbøtte eller lave en dobbelt out.

Pigespring er en satsning rettet mod de piger, der har lyst til at prøve kræfter med spring, men som ikke er helt tryk ved alt for mange i centret af gangen. Og som også godt kan føle sig presset af drengenes gåpåmod.

Ellers indeholder valgfaget de samme elementer som spring.

Det er både sjovt og udfordrende – og der er plads til alle.

Timetal pr. uge: 2 x 45 minutter

## 6.8 Kreativ værksted

I det kreative værksted arbejder vi med forskellige arbejdsformer inden for den kreative proces. Der vil være gennemgang af arbejdsteknikker inden for diverse materialer og emner, hvilket vil give en basisviden inden for forskellige områder. Arbejdet med den kreative proces vil blive støttet med viden om arbejdsteknikker og muligheder inden for et bestemt område, men vi vil også arbejde med udgangspunkt i at prøve et materiale af, så man ved egen erfaring bliver klogere.

Det kreative værksted vil indeholde en vekselvirkning mellem planlagte forløb med et klart mål for, hvilke arbejdsformer man skal mestre og forløb, hvor man kreativt prøver materiale af uden basisviden.

Arbejdsformerne giver mulighed for individuel undervisning og fordybelse i både den kreative proces og faglig viden inden for forskellige områder.

## 6.9 Teknik og bevægelse

I dette valgfag er der mulighed for fordybelse inden for den mere tekniske og detaljerede del i forskellige bevægelsesmønstre. Vi vil bl.a. komme til at gå i dybden med grundgymnastikkens facetter, og snuse til både ballet-tens og dansens verden. Herudover vil vi få sved på panden med en masse tons og tummel, og arbejde med koordination, balance og styrke. Her kommer den store terapibold ind i billedet, som vi vil arbejde/lege med i undervisningen. Den er nemlig et fantastisk redskab til at træne med, for at styrke balancen, koordination, kropsstamme og generel styrke. Det er ingen hemmelighed at det kræver kropsbevidsthed og hård træning for at blive dygtigere, så derfor er der brug for en masse teknik træning, hvor bevægelse selvfølgelig er i højsædet.

Faget er for alle, der ønsker udfordringer, og har lyst til at dygtiggøre sig inden for gymnastikken.

Time antal pr. uge: 2x45 min.

## 6.10 Syning

Formålet er, at udvikle elevernes kreative evner og fantasi, så de efterhånden opnår en fordybelse i den kreative proces, med henblik på at sy og designe tøj til sig selv eller andre.

At give eleverne en grundviden inden for syning, materiale og design for der ved at styrke den enkeltes elevs udvikling med hensyn til kreativitet, farlig kompetence og formåen.

Gennemgang af symaskine, materiale, sytekniker, samt specielle teknikker for faget. Individuelt kreativt arbejde.

Timeantal pr. uge 2 x 45 minutter.

## 6.11 Grundtræning

I valgfaget grundtræning vil vi arbejde frem imod en bedre kondition og en fysisk stærkere krop.

Undervisningen vil foregå udendørs og i fitnesslokalet. Målet for undervis-

ningen kan være forskellig fra den enkelte elev, alt efter om man ønsker hurtige eller stærke muskler, om man er gymnast, fodbold- eller håndboldspiller eller ingen af delene. Fælles for alle er at, vi sammen vil opnå en sundere krop.

Varighed: 2x45 min

## 6.12 Udekøkken/outdoor

På Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er introduktion til, undervisning i og brug af udekøkkenet obligatorisk, mens outdoor udbydes som valgfag. Vi tilstræber desuden, at udekøkkenet indgår som en naturlig del af samværet i weekenderne. Eleverne hjælper til med at dyrke enkelte råvarer, og undervises i råvarekendskab og naturligvis tilberedning af maden i udekøkkenet i mindre grupper, og opfordres til, sammen med en lærer, at benytte det i fritiden også. Den generelle undervisning er sæsonbestemt, mens faget outdoor har udekøkkenet og området omkring det som base hele året.

## 6.13 Frirum

I valgfaget "Frirum" skal vi blive klogere på os selv og vores omverden. Vi skal arbejde med identitetsdannelse som begreb, have samtaler om forbilleder og dets betydning, tale om forventninger til os selv samt nutidens teenageudfordringer. Derudover skal vi lave hyggelige aktiviteter, hvor vi (måske) kan inspirere hinanden til nye interesser.

## 7. Aktivitetskalender

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

## 8. Skoleskemaer

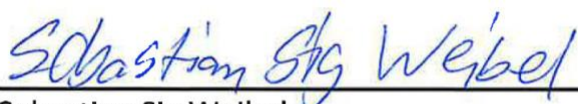
Der henvises til <http://www.lgi-medie.dk/skema/1718/Le6r1.htm>

## 9. Autorisation

Bestyrelsen godkender ved denne autorisation, at denne undervisnings-plan pr. 14/6 2023 er gældende foreløbig for skoleåret 2023 – 2024.



Dorte Skov Arvesen



Sebastian Sig Weibel

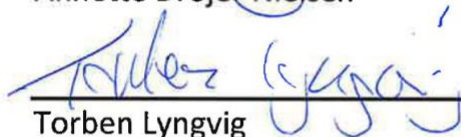
Claus Jensen



Anders Jonassen Aagaard



Annette Drejer Nielsen



Torben Lyngvig



Michael Christensen