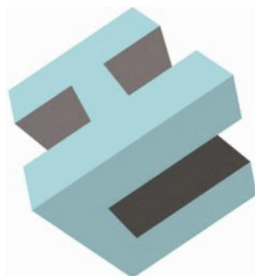


# INDHOLDSPLAN FOR HIMMERLANDS UNGDOMSSKOLE SKOLEÅRET 2021-2022



Elevvej 10 – Haubro – 9600 Aars Tlf: 98664060  
e-mail: info@h-u.dk

[www.h-u.dk](http://www.h-u.dk)

## Værdigrundlag for Himmerlands Ungdomsskole *Udarbejdet september 2020*

**Himmerlands Ungdomsskole** er en grundtvigsk efterskole fra 1920. Centralt er livsoplysning, åndsfrihed og mangfoldighed, demokratisk og personlig dannelse, dialog og forpligtende fællesskaber. Vores dannelsesideal inkluderer FNs verdensmål som udgangspunkt i så mange sammenhænge som muligt

Himmerlands Ungdomsskole danner rammen om et hjemligt skolemiljø med udsyn til såvel lokale, som nationale og globale sammenhænge.

**Nysgerrighed** På HU er vi nysgerrige på vores omverden, på fællesskabet og os selv. Nysgerrig betyder at være åben over for de emner, vi møder i undervisning, og i alt det, vi møder i skolens liv, på rejser, og i hverdagen.

**Afprøvende tilgang** betyder, at vi tør prøve nye sider af os selv og stille spørgsmål ved det etablerede på en konstruktiv og tillidsfuld måde. På HU ønsker vi at skabe *tillid* til, at vi kan have en afprøvende tilgang til verden.

**Tillid** På HU møder vi hinanden med tillid. Tillid på HU er, at vi har tillid til os selv, til fællesskabet og til skolen. Tillid danner grobund for at turde udfordre sig selv i et forpligtende fællesskab og sikrer, at man tager ansvar for fællesskabet og tør vise *tolerance* over for det, man ikke kender.

**Tolerance** betyder, at vi accepterer andres tanker og meninger, også når vi er uenige. På HU indgår vi alle i det forpligtende fællesskab, også når det er svært. Tolerance er at vise åbenhed over for den mangfoldighed, vi udgør på HU. Tolerance er grundlaget for skolens fællesskab.

**Fællesskab** er limen, der holder os sammen på HU. Fællesskabet er det, vi alle bidrager til i små og store sammenhænge på skolen. Fællesskabet er det, der gør, at vi tør være *nysgerrige, afprøvende, tillidsfulde og tolerante* over for hinanden på HU.

## FORMÅLSBESKRIVELSE

Himmerlands Ungdomsskoles formål er at drive efterskole på grundlag af Grundtvigs skoletanker inden for rammerne af de til enhver tid gældende regler om frie kostskoler. Himmerlands Ungdomsskole tilbyder undervisning på 9. og 10. klassetrin.

## HIMMERLANDS UNGDOMSSKOLES HISTORIE

Himmerlands Ungdomsskole startede sin virksomhed d. 3. november 1920. På holdet var der 7 piger og 23 drenge foruden en halv snes elever i friskolen. Janus Worm blev skolens første forstander, og han udgjorde sammen med sin hustru og to andre lærere skolens lærerstab. Grundlaget for skolen var et legat med navnet: 'Marie og Anton Sørensens legat'. Ægteparret Sørensen var hoveddrivkræfterne bag oprettelsen af skolen.

Legatet skulle ledes af en bestyrelse på fem mand, som skulle vælges blandt Haubro sogns selvstændigt boende mænd og kvinder, og den blev selvsupplerende. Til formand valgtes Niels Nielsen, Jelstrup.

Med årene voksede HU til at blive en af de største efterskoler i Danmark. Både hvad elevtal, medarbejdere og bygningsmasse angår.

Himmerlands Ungdomsskoles Elevforening blev stiftet i 1924, denne blev nedlagt i 2010, men genetableret i 2013.

For en del år siden nedlagde man Repræsentantskabet og Legatbestyrelsen. Samtidig hermed - 1997 - stiftedes 'Himmerlands Ungdomsskoles Skolekreds', der udgør skolens bagland i dag.

I dag består skolens bestyrelse af 7 medlemmer.

Skolekredsen afholder generalforsamling en gang om året, og det er her at bestyrelsen, som er skolens øverste myndighed, bliver valgt.

## Forældrehåndbogen

Som supplement til indholdsplanen vedligeholder skolen er håndbog for forældre, som kan findes på [h-u.dk/haandbog](http://h-u.dk/haandbog)

Håndbogen repræsenterer en mere praktisk tilgang til det at være forælder, men fungerer som supplement til denne indholdsplan.

## DAGENS GANG

6.55	Morgenmad
7.30	Morgensamling
7.50	Undervisningen begynder (2 lektioner à 55 minutter)
9.45	Område-rengøring
10.05	Formiddagspause – servering i Arken
10.20	Undervisning (2 lektioner à 55 minutter)
12.20	Middagsmad
13.20	Undervisning (55 minutter)
14.30	Undervisning (150 minutter)
18.00	Aftensmad
21.30	Eleverne skal være på egen gang
22.30	Lærerne kommer og siger godnat
23.00	Lyset skal være slukket

## SKOLENS ELEVGRUPPE

Skolens elever er mellem 15 og 18 år og går alle i 9. eller 10. klasse. Skolen har plads til 170 elever. Eleverne bliver optaget i den rækkefølge de tilmelder sig skolen, dog tages der hensyn til fordeling på klassetrin og køn. Det er et krav, at familierne er til et orienterende møde på skolen inden optagelse.

Skolen har 30 faste medarbejdere.

## SKOLENS MEDARBEJDERE

20 lærere, 1 forstander, 1 viceforstander, 1 køkkenchef, 3 køkkenassistenter, 2 rengøringsassistenter, 2 pedeller, 2 pedelmedhjælpere, 1 pædagog, 1 økonomiansvarlig, 1 sekretær.

## KONTAKTGRUPPER

En lærer og 9-10 elever udgør en kontaktgruppe.

Personlig kontakt mellem hjem og skole foregår gennem kontaktlæreren. Tre gange ugentligt spiser kontaktlæreren middagsmad sammen med sin kontaktgruppe.

Man vil så vidt muligt træffe sin kontaktlærer ved det forberedende møde.

## GANG-LÆRERE

Til hver gang er der knyttet 2 lærere, hvis opgave det er at sørge for, at eleverne på gangen trives, og hvis der er problemer af den ene eller den anden art imellem gangens beboere – hjælpe med at få problemerne løst. Gang-lærerne er også ansvarlige for, at rengøringsstandarder lever op til skolens krav.

## OBLIGATORISKE FAG

Dansk, engelsk og matematik er obligatoriske fag – dvs. dem skal alle elever have.

Alle vores 9. og 10. kl. elever kan gå op til FS9 eller FS10 prøven.

Vi niveaudeler 9. og 10. kl. med 3 niveauer i fagene dansk, engelsk og matematik.

Vi har fællessamling 12 gange om ugen.

Vi slutter ugen af med fælles sangtime for alle elever fredag eftermiddag, inden vi holder weekend.

Alle elever har min. 2,5 timers gymnastik om ugen og 85 minutters sangtime/fælleskor.

Til foråret giver hele elevholdet adskillige opvisninger både herhjemme på skolen, i naboerne og ved større fællestævner.

## PROFILFAG

Vi ønsker at tilbyde vores elever en bred vifte af fagmuligheder, så de får chancen for at opdage nye sider af sig selv.

På Himmerlands Ungdomsskole er der mange muligheder for at udvikle sig og udforske nye fagområder.

Minimum 10 timer med profilfag om ugen. Man har 2 forskellige profilfag i ugens løb.

I skoleåret 2021/22 tilbyder vi følgende profilfag:

Golf, dans, fodbold, spring, balancebommen, madkunst, tekstile påfund, musik, styrketræning, håndbold, projekt X, kunst, keramik, friluftsliv, fitness, foto, E-sport.

Profilfagene vælges 3 gange om året.

## VALGFAG

De boglige valgfag i 10. klasse er: Tysk og Science. Disse fag er helårsfag. I 9. klasse er disse ikke valgfag, men obligatoriske.

De øvrige valgfag - boglige, kreative, musiske, værksteds- og idrætslige fag udgør en bred vifte, som det desværre kun er muligt for 10. klasseelever at vælge. Disse valgfag vælges 3 gange om året.

## SKOLEVEJLEDNING

Vi har egne uddannede skolevejledere. Eleverne får ajourført deres uddannelsesplan, og bliver hjulpet videre i deres uddannelsesforløb.

## INKLUSION

Himmerlands Ungdomsskole har et inklusionstilbud til elever, der har brug for ekstra faglig hjælp. Inklusionstilbuddet omfatter forløb i dansk, engelsk og matematik og består i, at vi på nogle hold har to-lærerordning, så der er ekstra faglig hjælp og støtte til eleverne, som har brug for det.

Desuden er kontaktgruppelæreren en del af skolen inklusionstilbud, idet kontaktgruppelæreren løbende følger op på, hvordan det går med elevens faglige udbytte. Kontaktgruppelæreren kan også være tovholder på aftaler med eleven som fx, at eleven skal benytte sig af lektiehjælp hver dag kl. 17-18 og sikre, at aftalerne overholdes i samarbejde med de andre lærere.

Inklusionstilbuddet aftales mellem forældrene og kontaktgruppelæreren ved forældresamtale i november. Der evalueres mundtligt på forløbene ved de almindelige kalenderlagte forældresamtaler eller telefonisk. Inklusionsforløb strækker sig typisk over hele skoleåret..

## ANDERLEDES DAGE

I løbet af året bryder vi, på udvalgte dage, skemaet op og erstatter det med et anderledes program. Det kan f.eks. være fagdage, kontaktgruppedage, musikfestival, idrætsstævner m.fl. Anderledes dage kan også opstå spontant.

## FORÆLDRESAMARBEJDE

Hver elev har en kontaktlærer, som primært er den i det daglige, der ringer eller kan ringes til, hvis der er forhold at drøfte. Vi holder desuden nogle forældremøder, hvor der vil være mulighed for samtale mellem elev – forældre og lærere.

I løbet af året vil I blive inviteret til forskellige arrangementer, der finder sted på skolen. F.eks. samtaler, forældreweekend, juleafslutning, gymnastikopvisninger m.m.

Endvidere vil vi i løbet af året skrive nogle "forældrebrev" til jer, hvor vi fortæller nyt fra skolen.

## AFTENARRANGEMENTER

En eller flere gange om ugen har vi fællesarrangement, hvor alle elever deltager. Nogle aftener er planlagt af lærerne, andre af eleverne. Nogle aftener får vi gæster udefra, som optræder. Andre gange optræder vi selv.

## FERIE

Vi har efterårsferie i uge 42 i 2021 og vinterferie i uge 8 i 2022

Vi har desuden undervisning mandag – onsdag før påske. Det vil sige **ikke ferie**.

## BESØG

Forældre kan altid komme og besøge sit barn, både en hverdagsaften og i weekenden.

Ønskes der besøg af venner en hverdagsaften skal der laves en aftale med vagtlæreren.

Ønskes der besøg af venner i hele weekenden skal man søge om dette senest tirsdagen før.

## ALMINDELIGE WEEKENDS

Et efterskoleophold er et tilbud om skoleophold alle ugens 7 dage. Undervisningen foregår mandag til fredag. I weekenden er der mulighed for andre former for aktiviteter og samvær på skolen. Vi prioriterer en høj tilslutning i weekends.

Weekender er enten tilrettelagt af en kontaktgruppe, af weekendeleverne eller af de ansvarlige lærere. Arrangementer i weekender er ofte obligatoriske.

Afrejse fra skolen til weekendophold kan tidligst ske efter sangtimen fredag.

## TEMAWEEKENDS

I løbet af året afholdes et antal temawEEKENDS, hvor der sættes fokus på rejser eller andet som er på kalenderen. De har karakter af let undervisning og sociale aktiviteter. De skal styrke det store fællesskab og medvirke til den almene dannelse på rejser og efterskoleophold i øvrigt.

## SKOLEÅRET / ÅRSPLAN

Skoleåret er planlagt således, at der ud over de almindelige undervisningsuger er plads til andre aktiviteter og oplevelser.

Skoleåret har 42 kursusuger. De fleste uger kører med fastlagt skema, som kan ses andet sted. Ud over de almindelige skema-uger har vi følgende særlige uger:

- **Introuge**  
De første 2 uger af skoleåret er tilrettelagt som et introduktionsforløb kombineret med undervisning, hvor medarbejdere og elever skal lære hinanden at kende. Desuden skal eleverne introduceres til efterskolens daglige rutiner, regler m.v. Det er også i disse uger vi sammen med eleverne fastlægger elevernes endelige skema. (se skema bagerst).
- **Anderledes dage**  
I løbet af året bryder vi på udvalgte dage skemaet op og erstatter det med et anderledes program.
- **Rejser**  
I oktober tager vi til Antwerpen, Belgien og i maj tager vi på interrail rundt i Europa. Begge rejser er inkluderet i den almindelige ugepris. Der var desuden planlagt introetur til Sverige i august 2021, som desværre måtte aflyses pga. udbrud af Corona.
- **Uge 45: Selvvalgt opgave (OSO)/Projekt opgave**  
For 10. klassernes vedkommende er der 1 uges brobygning, hvor der er mulighed for at afprøve to forskellige uddannelsesveje. I forbindelse med brobygning arbejdes der også med den selvvalgte opgave. 9. klasse laver i samme uge en projekt opgave.
- **Terminsprøver**  
I uge 49 og uge 7 er der tre dage i hver uge med terminsprøver.



- **Prøveperiode**

I lighed med folkeskolen tilbyder vi vores elever at tage folkeskolens afgangsprøve (FS9) eller 10. klassesprøven (FS10). Vi har et udmærket censor-samarbejde med vores nabo efter- og folkeskoler.

- **Sidste uge**

I den sidste uge på Himmerlands Ungdomsskole foregår der en masse forberedelser til afslutningen. Alle værelserne skal pakkes ned og gøres rent og der skal tages ordentlig afsked med hinanden og skolen.

Desuden arrangeres der forskellige gang- og k-gruppe-dyster. Om onsdagen tager alle eleverne på tur.

Fredag aften afholdes der afslutning hvor kun elever og personale er med. Aftenen slutter med fakkeloptog gennem byen.

Lørdag afholdes der afslutningsmøde.

## SOMMERCAMP

Formålet:

At give unge en mulighed for at få kendskab til efterskolelivet samt dygtiggøre sig i et eller flere af vores profilfag.

Indhold:

Undervisning i forskellige praktiske, sportslige og kreative fag. Fælles gymnastik og sang. Sociale aktiviteter som styrker fællesskabet og så giver den enkelte mulighed for at udvikle sig socialt og bidrage til fællesskabet. Undervisningen ligger fra 8:30 om morgenen til ca 17:30 samt nogle dage efter aftensmad.

Campen strækker sig over 5 dage og har en varighed på lidt over 4 døgn.

## BOGLIGE FAG PÅ HU (OBLIGATORISKE)

### DANSK FOR 9. OG 10. KLASSE

Formål:

Formålet er identisk med formålet for undervisningen i faget i "Dansk" i Folkeskolen, som det er beskrevet i gældende lovgivning.

Indhold:

Undervisningen tilrettelægges så undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget "Dansk" følges. Ligeledes er de centrale kundskabs- og færdigheds-områder identiske med de i faghæftet beskrevne.

Timetal:

Faget har 4 lektioner á 55 min. ugentligt gennem hele kursusforløbet.

Antal hold:

Skolen underviser 6 hold.

Prøveforberedende / ikke prøveforberedende

Danskundervisningen er niveaudelt og 9. og 10. er blandede. Der er 6 hold fordelt på 3 niveauer.

Faget er prøveforberedende. Der kan afsluttes med Folkeskolens Afgangsprøve (FS9) eller Folkeskolens 10. klasses prøve (FS10).

Dertil kommer et antal fagdage samt synopseforberedelsestimer.

## ENGELSK FOR 9. OG 10. KLASSE

Formål:

Formålet er identisk med formålet for undervisning i engelsk i folkeskolen, som det er beskrevet i gældende lovgivning..

Indhold:

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres så Undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget engelsk følges. Der arbejdes også ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområder, der beskrives i faghæftet.

Antal hold:

Engelsk undervisningen er niveaudelt og 9. og 10 kl. er blandede. Der er i alt 6 hold fordelt på 3 niveauer, hvor eleverne afhængigt af individuel faglighed kan vælge mellem FS9 og FS10 prøven.

Timetal:

Faget har på alle klasser et timetal på 3 ugentlige lektioner á henholdsvis 55 min.

Dertil kommer et antal fagdage samt synopseforberedelsestimer.

## TYSK FOR 9. KLASSE

Formål:

Formålet er identisk med formålet for undervisning i tysk i folkeskolen, som det er beskrevet i gældende lovgivning..

**Indhold:**

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres, så Undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget tysk følges. Der arbejdes ligeledes ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområder, der beskrives i faghæftet.

**Antal hold:**

På 9. årgang er der 2 hold, som er prøveforberedende til FS9.

**Timetal:**

Faget har på 9. klasse FS9 3 ugentlige lektioner á 55 minutter. Desuden er der 3-4 fagdage.

## **MATEMATIK FOR 9. OG 10. KLASSE**

**Formål:**

Formålet er identisk med formålet med undervisning i faget matematik i Folkeskolen, som det er beskrevet i gældende lovgivning..

**Indhold:**

Undervisningen tilrettelægges, så Undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget matematik følges. Ligeledes er de centrale kundskabs- og færdighedsområder identiske med de i faghæftet beskrevne.

**Timetal:**

Faget har et timetal på 3 lektioner pr. uge á 55 min.

**Antal hold:**

Matematikundervisningen er niveaudelt og 9. og 10. er blandede. Der er 6 hold fordelt på 3 niveauer.

Faget er prøveforberedende. Der kan afsluttes med Folkeskolens Afgangsprøve (FS9) eller Folkeskolens 10. classes prøve (FS10).

Dertil kommer et antal fagdage.

## **IDRÆT FOR 9. KLASSE**

**Formål:**

Formålet er identisk med formålet for undervisning i idræt i folkeskolen, som det er beskrevet i gældende lovgivning..

**Indhold:**

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres i overensstemmelse med undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget historie. Der arbejdes også ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområdet, der beskrives i faghæftet. Der undervises 55 min om ugen i Idræt.

## **SAMFUNDSFAG FOR 9. KLASSE**

### **Formål:**

At eleverne tilegner sig viden, færdigheder og kundskaber, som det er beskrevet i gældende lovgivning..

Undervisningen skal endvidere forberede eleverne til den obligatoriske prøve i samfundsfag efter 9. klasse.

## **HISTORIE FOR 9. KLASSE**

### **Formål:**

Himmerlands Ungdomsskole er undtaget prøven i historie i 9. klasse. Det er vi fordi vi mener vi kan tilbyde en bedre sammenhæng og bedre udbytte i kraft af skolens Grundtvigske traditioner og skolens rejser. Vi bliver rundvist i koncentrationslejre og går helt fysisk i Martin Luther Kings fodspor.

Historieundervisningen er derfor en del af obligatoriske weekends hvor skolens rejser forberedes, en del af fortælltimer og morgensamlinger, og for 9. klasses vedkommende også en del af undervisningen i samfundsfag.

## **FÆLLES FOR SAMFUNDSFAG OG HISTORIE**

### **Timetal:**

De to fag har tilsammen 2 timer pr. uge á 55 min, og suppleres i udstrakt grad af skolens morgen- og fællessamlinger

## **SCIENCE FOR 9. KLASSE**

### **Formål:**

Formålet med undervisningen er identisk med formålet for undervisningen i fysik/kemi i 9. kl. i folkeskolen, og med formålet med biologi og geografi i 9. kl. i folkeskolen, beskrevet i de seneste mål for fysik/kemi, biologi og geografi.

### **Indhold:**

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres så Undervisningsministeriets vejledende læseplaner for fagene fysik/kemi og geografi og biologi følges. Der arbejdes ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområder, der beskrives i faghæfterne.

### **Antal hold:**

På 9. årgang er der 1 hold, der er prøveforberedende til FS9.

Timetal:

Der undervises 3 x 55 min. ugentligt. Desuden er der 3-4 fagdage.

## BOGLIGE VALGFAG PÅ HU

### SCIENCE FOR 10. KLASSE

Formål:

Formålet er identisk med formålet for undervisningen i fysik/kemi i 10. kl. i folkeskolen, beskrevet i de seneste mål for fysik/kemi samt at øge elevernes interesse for aktuelle naturvidenskabelige temaer.

Indhold:

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres så undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget fysik/kemi følges. Der arbejdes ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområder, der beskrives i faghæftet.

Antal hold:

På 10. årgang er der 2 hold, der er prøveforberedende til FS10.

Timetal:

Der er ugentlig 2 lektioner á 55 min.

### TYSK FOR 10. KLASSE

Formål:

Formålet er identisk med formålet for undervisning i tysk i folkeskolen, beskrevet i faghæfte, Fælles Mål for Tysk, Undervisningsministeriet 2009.

Indhold:

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres, så Undervisningsministeriets vejledende læseplan for faget tysk følges. Der arbejdes ligeledes ud fra de centrale kundskabs- og færdighedsområder, der beskrives i faghæftet.

Antal hold:

På 10. årgang er der 2 hold, der er prøveforberedende til FS10/FS9.

Timetal:

Faget har på 10. klasse FS10 2 ugentlige lektioner á 55 minutter.

## HUX for 10. klasse

HUX er en prøvefri linje for elever i 10. klasse. PÅ HUX arbejder vi projektorienteret inden for 5-6 temaer med udgangspunkt i FNs Verdensmål, samfundsfag, humaniora og naturvidenskab. På linjen er der teoretiske oplæg til projekarbejdet og efterfølgende skal eleverne selv udarbejde problemformulering, produkt(er) og rapport samt fremlæggelse. Derudover prioriteres ture ud af huset - studieture, foredrag, interviews med kilder osv.

## FÆLLESTIMER PÅ HU MORGENSAMLINGER - FORTÆLLETIME - FÆLLESMØDE

- At give eleverne livsoplysning og folkelig oplysning – via timernes kulturbærende og kulturskabende indhold.
- Gennem den gode fortælling – den mundtlige fortælling og via sangene at skærpe elevernes sanser for den forunderlige og fantastiske verden, vi lever i og er en del af.
- Enkelte gange at videreformidle praktiske oplysninger om hverdagens aktiviteter – forberede eleverne.

Vi vil altså:

Løfte den enkelte tilhører ud af sit eget og ind i et fælles rum. Skabe billeder og stemninger i deltagernes/tilhørernes sind

Gøre disse timer til et element i den personlighedsskabende proces, hvor man rodfæstes/ griber efter/ beskriver mulige platforme for tilværelsen.

At gribe og begribe med både hjerne og hjerte. At arbejde med sammenkoblingen mellem videnstilegnelse og oplevelse. At arbejde også med den sanselige dimension både i sang og fortælling

At anspore til refleksion mere end at servere færdige løsninger

Give eleverne en livslang ballast af sange

Lade eleverne opleve glæden ved at synge sammen

Indhold i fortælle-delen:

Myter og eventyr Personalhistorie

Historie

Fortællerens egen oplevelse af og erfaring med menneskelivets vilkår.

Indhold i sang-delen:

Kendte og ukendte sange Nye og gamle sange  
Danske og udenlandske sange  
Fælles- og korsang

Timetal og holdstørrelse:

10 minutter 5 gange om ugen for alle elever med morgensamling.

1 time en gang om ugen for alle elever med fortælletime

20 minutter om ugen med fællesmøde.

## Nyheder og dokumentar

Er et aktuelt fag om kultur og den tid, vi lever i! Vi diskuterer aktuelle emner, kulturforståelse, værdier og fordomme.

Formål:

er at skabe indsigt i alsidige kulturelle livs- og udtryksformer.

Det værende kunst, musik, etik, politik, religion og hele paletten af mangfoldige livskulturer. Igennem provokation, oplæg og debat vil vi udvide den enkelte elevs videnshorisont, så der derigennem udvikles en større omverdensforståelse.

Formålet er yderligere at give eleverne en indsigt i og forståelse for vores kulturelle identitet som danskere i Danmark, Europa og verden.

Timetal:

1 ugentlig lektion á 55 min.

## Fagkursus for 10.

Formål:

- At give eleverne en ramme for lektiearbejde i et ellers fuldt pakket efterskoledøgn.
- 1 tidspunkt på ugen hvor elever ved de kan få synkroniseret sig med ugens undervisning - i et samarbejde med andre elever og med hjælp fra lærere.
- Eftersom fagenes afleveringskalender følges ad på tværs af klasser og niveauer - så vil man altid kunne opsøge hjælp og samarbejde med andre, i arbejdet med afleveringer,

Indhold:

3 lærere igangsætter og laver navneopråb.

De står til rådighed og tilbyder eksempelvis at vejlede i frivillige opgaver, udover pensum, for de elever, der ønsker det.

Lektieværkstedet foregår som udgangspunkt på samme etage og har adgang til 2 klasselokaler og 1 fællesrum. Dog er der flere lokaler til rådighed på andre etager og de tages i brug, når mindre gruppearbejder har brug for det.

Timetal:

1 ugentlig lektion á 55 min.

## GYMNASTIK PÅ HU

Formål:

- At give eleverne gymnastiske færdigheder (bevidsthed om deres egen krop), der gør dem i stand til at bruge deres krop på mange forskellige måder, og i mange varierede sammenhænge.
- At give eleverne oplevelsen og glæden ved at lave gymnastik, og ved at være aktive sammen med andre.
- At give eleverne oplevelsen af 'suset' og fællesskabet ved fælles træninger og ved forårets opvisninger, hvor de som ét hold er repræsentanter for skolen.

Indhold:

Den daglige undervisning er præget af høj aktivitet, og der arbejdes med det legende, eksperimenterende og det udtryksmæssige perspektiv. For drengenes vedkommende, vil undervisningen generelt bestå af opvarmning og forskellige redskabsopstillinger med henblik på indlæring af håndstand og forskellige spring. Senere på forløbet vil vi arbejde med rytmisk gymnastik.

For pigernes vedkommende vil undervisningen være bygget op omkring et grundtræningsprogram til musik. Der bliver hovedsageligt lagt vægt på koordinationstræning, rytmetræning, styrketræning og bedre kropsforståelse.

De elementer der bliver indlært i løbet af skoleåret vil blive sat sammen til det afsluttende opvisningsprogram, hvor alle elever deltager. Og her bliver elevernes kreative evner stillet på en prøve.

Faget er ikke prøveforberedende.

Gymnastikken er obligatorisk, og både piger og drenge har min. 1 lektion á 55 min. om ugen hele året. Derudover 1,5 times fællesgymnastik om ugen hele året.

## SANGTIMER PÅ HU

"I fællessangen bliver sangen til en fælles dagsorden, der består i at synge en bestemt tekst til en bestemt melodi. Her overtager den fælles dagsorden for en stund den enkeltes dagsorden, og i fællessangen ophæves de grænser og forskelle, som vi oplever i hverdagen... Den fælles ramme intensiverer og kvalificerer følelsen af samhørighed. Vi hører sammen når vi synger sammen ... og man mærker, at man er en del af en større helhed, når ens stemme



smelter sammen med andres. Når alle giver det, de har, og alting går op i en højere enhed, kan sangen rejse sig som en stor og hel organisme, hvor udbyttet ikke bare bliver summen af stemmer, men noget, der er meget større end det.”

Fællessang er en af de stærkeste katalysatorer for fællesskab og venskab. Sammenlignet med en række andre fælles aktiviteter fungerer fællessang i den sammenhæng simpelthen bedst. Ved i fællesskab at synge ord (sangteksterne) bliver de til fællesskabets udtalelser. Det ser vi eksempler på hvert eneste år.

Fællessang er et helt håndgribeligt modsvar til digitale samværsformer, hvor man egentlig ikke ER sammen, men hvor teknikken skaber en forestilling om det.

Vi er en Grundtvigsk skole. For Grundtvig var fællessangen netop et sted hvor fællesskabets sammenhængskraft blev etableret. Den var dengang hans løsning på et kirkefællesskab delvist i opløsning.

I århundreder har sang været en del af forskellige sammenhænge i Danmark. Det at synge - og de sange man synger - er dermed en del af det at være dansk.

I fællessang har vi alle mulighed for at bidrage til fællesskabet uden videre. Nogle mere fagligt end andre, men det ender med en helhed pga hver enkelts bidrag.

Formål

Vi har sang som en del af vores efterskoletilbud på Himmerlands Ungdomsskole, fordi det styrker fællesskabet og fordi det er en del af vores grundtvigske værdisæt. For at styrke fællesskabet, må sangtimerne opleves positivt. Når elever går fra time, skal de være glade - glade for at have oplevet noget nyt, glade for at have oplevet samhørighed. Går eleverne fra sangtime med andre følelser, er timen kikset og der må rettes op.

Organisering.

Der laves en årsplan, som er efterskolefagligt valgt. Efterskolefagligt dækker over først og fremmest om den bidrager til fællesskabsfølelsen på holdet, men også sangfaglige ambitioner for holdet - hvad og hvor meget vil vi gerne have de lærer. Der kan evt. føres simpel status over de udvalgte sange, med det formål at sangteamet uafhængigt af besætning kan fortsætte kursen. Det kan feks være hvor godt eleverne kender den enkelte sang og hvor godt de synes om den (Synger til). Hver gang en sang er sunget tages scoren ind i et ark. En tidli wiki, MM?

For at fremme koncentration, intimitet og fællesskabsfølelsen - at elevflokket agerer som én - må der tænkes over hvorledes eleverne sidder eller står. Det vigtigste er at det fælles (sangen) bliver det naturlige at orientere sig imod.

Eksempler på indhold.

Eleveholdet selv vælger en eller to sange de vil lære udenad. Så er fællessangen altid med. En typisk sangtime der understøtter efterskoleopholdet:

En ny sang - jvf Grundtvig - jo flere sange man kan, jo oftere vil man møde et nationalt fællesskab.

Gentagelser - at sange vokser sig kære, at ordene får mulighed for at sætte sig.

Elevdrevet indhold - så lødigt som muligt. DGI-sangbogen rummer en fare for ulødighed, hvis frit valg fra elevernes side forvaltes forkert.

Meget gerne elev-akkompagnement, bands/flygel/guitar - hvad der kan stables på benene.

## **PRAKTISK ARBEJDE**

Praktisk arbejde omfatter køkken- og rengøringsarbejde, og formålet er:

Formål:

- at give kendskab til praktiske funktioner
- at give mulighed for at opleve nødvendigheden af, at visse ting fungerer
- at synliggøre ellers ofte usynlige arbejdsområder
- at give indsigt i fremstillings- og renholdelsesprocesser
- at lære håndlag til brug andre steder i tilværelsen
- at opdrage til respekt for hinandens arbejde
- at opdrage til ansvarlighed over for medmennesker, materialer og inventar
- at give kendskab til ledelse og samarbejde
- at lære eleverne at kende på andre måder – lade dem få mulighed for at vise flere sider af sig selv
- at eleverne er med til at skabe hyggelige omgivelser

Organisering:

Eleverne indgår i en turnusordning, hvor de på skift hjælper til i køkkenet/rengøringen.

## **PROFILFAG PÅ HU**

Profilfagene på HU er placeret i 2 grupper.

Tirsdag/torsdag og mandag/onsdag. Varigheden er 2,5 time på mødegang.

Profilfagene på HU er ikke prøveforberedende.

## **FODBOLD**

Formål:

Formålet er at dygtiggøre eleverne indenfor fodboldspillet både udendørs og indendørs. I den forbindelse skal de udbygge deres taktiske såvel som deres tekniske færdigheder.

Indhold:

Undervisningen indeholder opvarmning, småspil, lege, tekniktræning, taktiktræning, skudtræning, mm. Undervisningen bygger på de tre principper, "at spille selv", "at spille

med" og "at spille mod" – deri ligger at eleverne skal dygtiggøres enkeltvis i forhold til de tekniske og taktiske færdigheder, desuden skal de lære at spille sammen og endelig lære at kæmpe og dermed både angribe og forsvare. Eleverne vil have en stor grad af medbestemmelse i faget.

## GOLF

Formål:

Formålet er at dygtiggøre eleverne inden for golfspillet.

I den forbindelse skal de udbygge deres tekniske færdigheder.

Indhold:

Undervisningen i golf vil bl.a. bestå af:

- Teknisk træning i alle spillets dele
- Video-træning
- Træningsøvelser
- Rådgivning på banen (Bl.a. course management)
- Træningsplanlægning
- Som en del af undervisningen i golf medfølger et junior-medlemskab i Aars Golfklub

Træningen foregår i Aars Golfklub, hvor en stor indspilsgreen og en overdækket træningsbane giver super muligheder til at blive bedre. Som en del af undervisningen i golf medfølger et junior-medlemskab i Aars Golfklub – hvilket giver dig adgang til banerne også uden for undervisningen.

Klubbens PGA Træner Allan Høgh står for undervisningen. Allan har spillet 3 år på Landsholdet. Derefter spillede han 3 år som professionel. Han har 2 gange vundet DM i Slagspil og 10 gange DM for klubhold (Aalborg).

Allan er uddannet golf-træner i 2008 og underviser fuld tid i Aars Golfklub

## DANS

Profilfaget dans er for dig, som er vild med at danse. Du vil hver uge få 5 timers danseundervisning. Faget giver plads til dig, som har danset i flere år, men også til dig, som gerne vil udfordre dig selv ved at prøve noget nyt.

Vi tager udgangspunkt i den enkelte så der er plads til de forskellige niveauer, der kan være på holdet. Det er vigtigt, at alle får og føler udfordring, ligesom det er vigtigt, at enhver er åben og engageret i de forskellige udfordringer.

I danselektionerne vil vi bl.a. arbejde med:

- Teknik
- Smidighed

- Styrke
- Musikforståelse
- Moderne dans
- Hip hop
- House
- Soloer og duetter
- Dans med rekvisitter fx stole og knæklys

Profilfaget dans giver dig chancen for seriøs udvikling indenfor dans og performance. Du får dans fordelt på to energiske og glade dage efterfulgt af ømme muskler og lysten til at danse endnu mere.

## TEKSTILE PÅFUND

Formål:

Formålet er at give eleverne en teknisk og praktisk kunnen inden for faget samt give dem en forståelse for de mode- og designmæssige aspekter i nutiden. Undervisningen skal være med til at fremme skaberglæden, så eleverne bliver i stand til at skabe noget ud fra egne ideer og designs. Således, at de bliver opøvede i at bruge faget til at skabe det personlige udtryk.

Indhold:

- Syning  
Forarbejdning af beklædning og andre brugsgenstande. Herunder mønstertegning, beregning af materialeforbrug og stofvalg. Forskellige dekorationsteknikker inddrages. Genbrugstøj vil også indgå som en del af undervisningen.
- Strik  
Kendskab til grundlæggende striktechnikker. Valg af forskellige materialer, såvel naturfibre som kunstgarner. Kendskab til de muligheder, der ligger i at kombinere strik med andre tekstilformer. Her kan strikkes forskelligt tilbehør, såsom tasker, huer eller tørklæder.
- Designprocesser og historie  
Her arbejdes med forskellige udtryksformer og designprocesser blandt andet teori omkring signalværdier i beklædning og modens historie.
- Metode

I alle dele af faget vil der være obligatoriske opgaver, men undervisningen vil primært være centreret omkring den enkeltes ønsker og evner og tilrettelægges ud fra dette.

## MUSIK

Formål:

- At eleverne udvikler deres evne til at opleve musik og til at udtrykke sig i og om musik.
- At stimulere til livslang musikalsk engagement.
- At give eleverne en fornemmelse af musikkens grundelementer.
- At udvikle elevens evne til at opfatte og lytte kritisk til musik.
- At udvikle koncentration og motorik via musikudøvelse.

Indhold:

Instrumental og vokal fortolkning af nye såvel som ældre sange.

Der arbejdes med arrangement, improvisation, komposition, reproduktion, lytning, hørelære, dans og performance, rytmelære og teori.

## MADKUNST

Formål:

- At lære eleverne grundlæggende færdigheder i madlavning og hygiejne. At give dem en bevidsthed om kvalitet og smag.
- At sætte dem i stand til at kunne lave sund og varieret kost.

Indhold:

- Varieret madlavning.
- Alsidig viden om råvarer og deres anvendelse.
- Arbejde ud fra opskrifter og være i stand til også at eksperimentere. Anretning og servering

## STYRKETRÆNING

Træning er en praktisk indføring i træning med og uden redskaber. Først gennemgås øvelser der kan laves uden maskiner og vægte, derefter de mere komplekse øvelser med vægte. Der vil blive arbejdet med både aerob og anaerob træning.

Derefter gennemgås hvordan træningen struktureres og planlægges, så der kan opnås de optimale resultater ud fra elevens ønsker og prioriteringer. Der arbejdes både med funktionel styrke, absolut styrke, muskel-udholdenhed, kondition og hypertrofi.

Af træningsmetoder vil der introduceres systemer som EDT, HST, Crossfit og cirkeltræning, intervalløb, distancetræning og GPP. Ernæringsteori vil indgå i faget.

## FITNESS

Profilfaget fitness er et fag for dig, som enten er vant til at gå i fitnesscenter eller som har lyst til at prøve kræfter med det. Vi skal i form, og vi skal lære om træning, kost og sundhed.

Fitness og sundhed er for alle – trænet som utrænet! I god form eller ej! Undervisningen er en blanding af teori og praksis, som foregår i vores nye fitnesscenter og i klasseværelset.

Hvis du vælger fitness, kan du bl.a. forvente:

- At du lærer, hvordan man bruger et fitnesscenter, f.eks.: Hvilke maskiner der træner hvad, hvilke maskiner der er bedst for mig, hvis jeg vil træne... osv.
- At komme i form. Vi laver udholdenhedstræning. Herunder forskellige tests og løbeture.
- At få opbygget muskler. Vi skal også arbejde med styrke.
- At bliver klogere på, hvordan man laver kostplaner og træningsplaner, så de passer individuelt.
- At få information om skader. Herunder hvad man kan træne i stedet for, og hvordan man kommer i gang igen så hurtigt som muligt.

## HÅNDBOLD

Formål:

Formålet med profilfaget håndbold er at dygtiggøre elevernes kompetencer og evner i håndbold og til at indgå i et socialt holdfællesskab. Et grundlæggende princip er, at det sker både i forhold til både det taktiske og det tekniske element i håndbold.

Indhold:

Undervisningen vil indeholde opvarmning, fysisk træning, småspil, lege, taktiske/tekniske spilsituationer, angrebs og forsvarstræning mm. Undervisningen bygger på at komme omkring håndboldspillets mange facetter og således opnå en viden og gøre sig erfaringer i spillet og derigennem dygtiggøre sig som boldspiller. Håndbold er et holdspil, og derfor lægges der stor vægt på samspillet, men ligeledes de individuelle færdigheder. Der spilles kampe mod andre efterskoler og lokale klubber samt deltagelse ved Nordjysk Mesterskab.

## FOTO

I profilfaget foto skal man opnå evner til kompetent at styre et spejlrefleks i forskellige optage-situationer. Man skal lære kameraets funktioner, at komponere et billede, at sætte lys, at efterbehandle og at dele sine billeder bedst muligt.

Undervisningen i faget tilbyder:

- At man lærer om alle aspekterne i det at fotografere: Komposition, kamera-programmer, linser, teknik, locations, lys, beskæring, at se det gode billede, redigering, deling
- At man kommer på hold med elever der deler interessen og er villige til at arbejde for sagen
- At udstyret er i orden og at man vil kunne lave professionelt udseende billeder.
- At man kommer til at optage med Canon 70D eller Canon 1200D.

## FRILUFTSLIV

### Formål:

Formålet med undervisningen i Friluftsliv er at lære at opholde sig i naturen på en god og ansvarlig måde. Dette ud fra principperne indenfor nordisk og traditionel friluftsliv om at holde sig varm, tør og mæt. Herudover gør eleverne sig erfaringer med forskellige friluftaktiviteter som er tilpasset årstiderne.

### Indhold:

Traditionelt nordisk friluftsliv

Periode 1: Havkajak, træklatrung og basisfriluftsliv

Periode 2: Rulleski og andre forberedelser til Vinterfjeldstur i Norge/Sverige (Uge 11)

Periode 3: Opbygge evner og færdigheder til at tage på tur i en weekend i mindre grupper eller alene. Mulighed for kajak og træklatrung

Rammen om undervisningen er den danske natur, med de muligheder og udfordringer årstiderne giver.

Undervisningen vil ofte tage udgangspunkt i en spændende og måske grænseoverskridende aktivitet som eksempelvis MTB, klatrung, rappelling, havkajak, ski og bushcraft. Til disse aktiviteter er der ofte et stort spænd mellem elevernes individuelle erfaringer, men det bliver der naturligvis taget højde for. Alle kan være med uanset tidligere erfaring med friluftsliv.

Til friluftsliv kan man forvente:

- At knytte tætte sociale bånd
- At lære sine fysiske og psykiske grænser bedre at kende
- At lære om sikkerhed til vands, til lands og i træerne
- At lære hvordan man holder sig varm, tør og mæt i naturen
- At lære basisfærdigheder om traditionelt nordisk friluftsliv

## BALANCEBOMMEN

BalanceBommen er et fag, hvor der arbejdes både mentalt, fysisk og følelsesmæssigt med at krydse de forskellige udfordringer, overbevisninger og begrænsninger, som kan vise sig i

identitetsskabelsen i ungdomslivet. Vi finder værktøjer i forskellige verdensfilosofier og i kunsten.

Kort sagt; BalanceBommen er en personlig udviklingsrejse, som du tager på med en flok af dine efterskolekammerater.

## **SPRING**

Formål:

Profilfaget spring er både for dig som er rutineret springgymnast, eller som er helt nybegynder og gerne vil lære en masse nyt. Hvilke typer af spring er afhængigt af dit og holdets niveau. Det vigtigste i profilfaget spring er, at vi kan have det sjovt sammen, samtidig med at vi udvikler os.

Målet er at vi både kan fejle og have succes sammen.

Indhold:

I opvarmningen og den tekniske træning vil der blandt andet indgå klassiske gymnastiske basiselementer, så der skabes et solidt grundlag. Målet er at nå frem til at arbejde med springenes grundlæggende områder – håndstand, flikflak, kraftspring og salto og meget mere. Timerne består typisk af en grundig gymnastisk opvarmning, hvor vi får sved på panden, når vi træner de muskler og bevægelser, vi skal bruge til vores spring samt teknisk træning med fokus på de lidt mere "nørdede" ting og naturligvis en hel masse spring. Udover det ovenstående lærer du selvfølgelig de helt grundlæggende motoriske færdigheder, som ligger inden for gymnastikkens rammer. Vi ønsker, at eleverne i slutningen af året kan se tilbage på deres udvikling og være tilfredse med resultatet.

## **E-SPORT**

E-sport på Himmerlands Ungdomsskole skal forbedre den enkeltes holdforståelse, taktiske evner og individuelle formåen.

Der tilbydes adgang til e-sportsfaciliteter, som kan benyttes til CS:GO, League of Legends, Apex Legends, Fortnite og DOTA2.

E-sport er kun interessant i efterskolesammenhæng, som en holdsport. Derfor er formering af hold i de enkelte spil, og undervisningen, helt afhængig af hvilke spil de enkelte deltagere har som prioritet. Det er først og fremmest CS:GO og League of Legends der tilbydes undervisning i, mens et hold i et af de resterende spil er afhængig af hvilke undervisere der i øvrigt kan skabes kontakt til.

Når hold er etableret tilmeldes de relevante turneringer, primært i skoleregion.

## **Keramik**

## **Drama**



## Kunst

Kunst er profilfaget for den kreative sjæl, der gerne vil udfordres med nye teknikker og samtidig dykke ned i kendte værker og deres bagmænd. Formålet er at styrke elevernes kreative proces og håndværksmæssige kunnen frem mod et færdigt værk. Der vil blive taget inspiration fra forskellige kunstnere, og leget med nye såvel som kendte metoder inden for kunst. Som elev på Kunst vil du også møde mange forskellige materialer, lige fra akrylmaling til genbrugsmaterialer fra skraldesortering m.m.. Derudover vil du både komme til at arbejde individuelt med egne projekter og sammen i grupper om fællesværker.

## Projekt X

I dette profilfag får eleverne vejledning til realisering af egne projekter. Ofte projekter, der gavner i efterskolehverdagen, fx nyt byggeri til skolen eller at arrangere et fællesarrangement. Undervejs lærer eleverne at idegenerere, planlægge, lægge budget, evaluere mm.

## VALGFAG PÅ HU

Alle valgfag på HU er af en varighed på 110 minutter.

Fagene er IKKE prøveforberedende.

## JAGT

Jagt er et aftenvalgfag som gør eleverne at bestå den officielle jagtprøve og erhverve jagttegn.. Der undervises i teori 2 timer ugentligt i periode november-marts. Derudover undervises der i praksis minimum 5 x 45 minutter på skydebane.

Indhold:

Teorikursus

Vildtkendskab, vildtbiologi, vildtforvaltning, vildthåndtering, jagtvåben og ammunition, lovgivning, sikkerhed, etik og jagtledelse, hygiejne, jagtformer

Våbenkursus:

Sikkerhedsregler, våbenbetjening, skydeteknik, obligatorisk lerdueskydning, afstandsbedømmelse til jagtbart vildt og jagtbane.

Der arrangeres ture i felten til vildtjagttagelse og flugtskydning.

## **GUITAR**

### **Formål:**

At give eleverne de grundlæggende færdigheder i at spille på instrumentet, der skal til for at kunne spille sammen med andre og alene. Det drejer sig først og fremmest om rytmisk musik.

### **Indhold:**

Et guitarkursus er 2 lektioner om ugen i en tredjedel af skoleåret. Der er mulighed for at udvide med endnu en eller to perioder hvis eleven ønsker faget igen.

Guitar-kurset indeholder: akkordspil (oftest som akkompagnement til sang) efter becifringer og teknikker til at udføre akkompagnement i forskellige rytmiske genrer. Eleverne vil også stifte bekendtskab med skala-(til brug for rytmisk improvisation) og melodispil i et omfang der er relevant og på niveau med akkord-spillet. Undervisningen foregår som udgangspunkt på akustisk spansk eller westernguitar, men elguitar og elbas er også en mulighed hvis det ønskes.

Guitarister undervises i hold på ca. 5 - 14 elever.

Undervisningen veksler mellem spil af kendt materiale (lektie), indlæring af nyt materiale og relevant teori.

## **LØB**

### **Formål:**

At lære at sammensætte et træningsprogram, at få viden om kroppens funktion under arbejde, og øge kondition og styrke.

### **Indhold:**

Der bliver arbejdet ud fra den enkelte elevs målsætning om et træningsprogram. Hvordan man bygger et løbeprogram i forhold til en given målsætning.

Hvordan tilrettelægger man sin træning?

Hvordan flytter man sine fysiske grænser?

Elevernes fysiske form testes på forskellige parametre og ideen er at give dem en lyst og en inspiration til, at holde sig i god form.

## **BADMINTON**

### **Formål**

Eleverne skal tilegne sig forbedrede egenskaber og spilforståelse

### **Indhold:**

Motions-Badminton går ud på at eleverne gennem små øvelser, lege og en masse færdig spil får en del motion.

Der vil både blive spillet singlekampe og double kampe.

## BASKETBALL

### Formål:

Formålet med undervisningen i basketball er at stifte bekendtskab med grundlæggende principper i sportsgrenen, opbygge forståelse for disciplinen og at spille en masse kampe.

### Indhold:

Timerne vil bestå af småspil, opvarmning, teori bundet op på praksis, færdighedsøvelser og spil på både en og to kurve.

## KLAVER

Formålet med klaverundervisningen er at opnå grundlæggende færdigheder i klaverspil. Der arbejdes med grundlæggende musikteori (nodelære og hørelære) og der er tid til at øve selv på klaver.

## KERAMIK

### Formål:

- At opnå forståelse for de formgivningsmæssige muligheder med materialet.
- At afprøve forskellige metoder

### Indhold:

Forskellige discipliner inden for faget, såsom modellering, pladeteknik, trækketeknik. Der arbejdes desuden med forskellige glasur og brænde-teknikker eksempelvis begitning, glasurbrænding og raku.

## BEGYNDERSPRING

### Formål:

Begynderspring er for elever, der ikke har prøvet at springe før eller har sprunget en lille smule. Der er ikke krav for at være med andet end, at lysten og arbejds-iveren skal være der. På begynderspring er der nemlig plads til at lære en masse nyt, arbejde målrettet og samtidig have det RIGTIG sjovt.

### Indhold:

Man arbejder hér med basis og de grundlæggende elementer i springgymnastikken, så der skabes et solidt grundlag. Målet er at nå frem til at arbejde med springenes grundlæggende områder – håndstand, flikflak, kraftspring og salto og meget mere!

## YOGA

### Formål:

At skabe kendskab til Yoga og give værktøjer til at få ro i kroppen og sindet

Indhold:

Yoga - kundalini, Yin og Hatha samt PranaYama

## DANSK SOM ANDETSPROG

Formål:

Vi underviser i dansk som andetsprog på basisniveau ud fra de fælles mål fra Ministeriet for børn, undervisning og ligestilling.

Indhold:

I faget arbejdes med læsning, skrivning, lytning og tale i henhold til de fælles mål som beskrevet af Ministeriet for børn, undervisning og ligestilling på basisniveau.

Formålet med undervisningen er, at de tosprogede elever lærer at skrive, tale og forstå dansk på basisniveau til brug i undervisningen, men i ligeså høj grad som en del af deres øvrige efterskoleophold, som undervisningen dermed også understøtter.

Materialer:

Der vil blive taget udgangspunkt i de øvrige fags bøger.

## Bagning

Formål

At elever blive bekendt med forskellige teknikker indenfor bagning af kager og brød og kommer til at prøve disse forskellige teknikker.

Indhold:

Bagning af div. kager og brød. Vi arbejder med forskellige meltyper, snakker om årstidens frugter og bær, temperere chokolade og fremstiller kager til resten af skolen.

## FLOORBALL

Formål:

At blive bekendt med en holdsport, der kan spilles af alle og, som, på lille bane, har dokumenteret sundhedseffekt. Det er en sport med høj intensitet og mange boldberøringer, og indeholder mange taktiske overvejelser.

Indhold:

Via masser af spil på lille bane samt øvelser, der fordrer boldkontrol, pasninger og skud i et højt tempo får eleverne nogle af de grundkunderskaber der skal til for at fungere på den store bane (20x40m). På den store bane er der mere fokus på det taktiske element, og der trænes forskellige spilsituationer og taktiske ændringer i spillet.

Også på den store bane er den fysiske effekt af spillet ret stor, da der er meget bevægelse i spillet.

## Forfatterskole

Formål: At eleverne bliver bevidste om forskellige metoder og tilgange til dét, at skrive skønlitterære tekster.

Indhold: Undervisningen introducerer eleverne for en bred vifte af skriveøvelser og tips og tricks til at få deres tekster levende og interessante. De skriver såvel kort som lange tekster og bliver trænet i at give og modtage feedback.

## Lektiehjælp og IT

Formål:

At støtte elever i anvendelsen af IT som et hjælpemiddel for ordblinde og generelt. At tilbyde hjælp til strukturering af opgaveskrivning og aflevering.

Indhold:

Eleverne medbringer lektier og behov fra de normale timer, som søges løst ved instruktion i relevante IT-hjælpemidler og almindelig lektiehjælp.

## Ridning

Formål: At eleverne kan håndtere, soignere og ride en hest/pony.

Indhold: Gennem samarbejde med underviseren og øvrige elever skal eleverne håndtere en hest/pony både på marken, stalden og på ridebanen. Derudover skal eleverne klargøre hesten samt strigle og sadle op. Eleverne skal ride på dressurbanen, springbanen og i terrænet. Efter rideturene skal eleverne sadle af, strigle og sætte hesten tilbage på fold.

## Spansk

Formål: At få kendskab til sproget spansk og kunne begå sig på turistniveau.

Indhold: Med udgangspunkt i begyndersystemet "En vivo" arbejder vi med spansk på begynderniveau. Der er fokus på kommunikativ kompetence frem for grammatisk korrekthed. I timerne vil der være lytteøvelser, læsning, skrivning, musik, it-programmer til sproglæring, små rollespil og generelt en legende tilgang til sproglæring.

### Strikkeklub

Formål: At give eleverne kendskab til strik som håndværk og diverse striketechnikker.

Indhold: Eleverne lærer basale striketechnikker, for derefter at kunne udføre simple projekter. Eleverne får kendskab til strikeredskaber, garn og strikke design. Her er plads til fordybelse ved at sidde med håndværket i egne hænder.

### Segway som valgfag

Formål:

At elever stifter bekendtskab med et gyroskopisk elektrisk køretøj og lærer at håndtere det forsvarligt.

Eleverne får indsigt i hvordan maskinerne skal klargøres/vedligeholdes for at være sikre at køre på.

Træning og kørsel er først og fremmest på skolens område, men der kan også køres på stillevej og cykelsti, når de grundlæggende færdigheder, orienterings- og balanceøvelser, er på plads.

Kørsel på skolens seagways foregår altid iført relevant sikkerhedsudstyr; Hjelm + håndledsbeskyttere.

Knæ- skulder- og albuebeskyttere er også en mulighed.

### Styrketræning

Træning er en praktisk indføring i træning med og uden redskaber. Først gennemgås øvelser der kan laves uden maskiner og vægte, derefter de mere komplekse øvelser med vægte. Der vil blive arbejdet med både aerob og anaerob træning.

Derefter gennemgås hvordan træningen struktureres og planlægges, så der kan opnås de optimale resultater ud fra elevens ønsker og prioriteringer. Der arbejdes både med funktionel styrke, absolut styrke, muskel-udholdenhed, kondition og hypertrofi.

## Træsløjd

### Det grønne værksted

Formål: At elever får kendskab til og tilegner sig teknikker indenfor grøn-sløjd og kreative processer ude i naturen.

Indhold: Med udgangspunkt i grøn-sløjd øver vi brug af, og teknikker med sav, økse og snittekniv. Vi sætter fokus på det håndværksmæssige, samt at kunne give produkterne et personligt udtryk. Udover dette lærer vi også naturens materialer at kende via brug af dem til landart.

### DGI-instruktør

Formål: at udvikle elevernes kompetencer inden for frivillig foreningsledelse, med henblik på at komme ud i de danske gymnastik- og idrætsforeninger og tage del i den danske foreningskultur.

Indhold: Eleverne får DGI's Gymnastikinstruktør uddannelse (G1) som en del af faget. Herudover har de ansvaret for den ugentlige undervisning af børnegymnastik holdene i Haubro IF's gymnastikafdeling, hvor de får supervision og vejledning af uddannede gymnastikinstruktører hver uge.

### Podcast

Formål: at elever får kendskab til og tilegner sig teknikker indenfor produktion af radio og podcast

Indhold: Vi gennemgår eksempler på forskellige genrer indenfor podcast og producerer egne podcast. Der er fokus på komposition og virkemidler.

### Ultimate

På bestyrelsens vegne

Jesper Laubjerg, forstander