

INDHOLDSPLAN

for
Vesterlund Efterskole



Skoleåret 2026 - 2027

vesterlund
efterskole

Indledning

Skoleåret 2026-27 består af 42 uger med start den 9. august 2026 og afslutning lørdag d. 26. juni 2027.

Der er til starten af skoleåret optaget 204 elever.

Skolen er åben for alle og optager løbende elever. Når skolen er fuldttegnet, optages elever på venteliste i nummereret rækkefølge. Der opereres med fire ventelister hhv. 9. klasse piger, 10. klasse piger, 9. klasse drenge og 10. klasse drenge.

Skolen optager også tosprogede elever og elever med særlige vanskeligheder, f.eks. indlæringsvanskeligheder, ordblindhed etc. I forbindelse med ordblindhed optager skolen kun elever, som er motiveret for brug af hjælpemidler.

Skolen tilbyder ikke specialundervisning.

Skolen tilrettelægger støtte i undervisningen med afsæt i inklusionsplaner og andre foranstaltninger vedr. elevers baggrund. Det er kun elever med ordblindhed eller med dokumenteret evidens for ekstra støtte, som tilbydes ekstra støtte.

Undervisningen foregår opdelt i VE9. kl. og VE10. kl. i skolens kernefag dansk, engelsk, matematik og tysk.

9. klasse afsluttes med folkeskolens afgangsprøver, og undervisningen følger således de centrale læseplaner, fælles mål og slutmål for de enkelte fag jf. fælles mål for folkeskolen.

10. kl. på Vesterlund Efterskole udbydes i en prøvefri form. Særligt for VE10 er også, at den ikke følger Folkeskolens fælles mål.

Søren Haubjerg, forstander/ august 2026

Indholdsfortegnelse

Indledning	2
Indholdsfortegnelse.....	3
Værdigrundlag for Vesterlund Efterskole	6
Vesterlund Efterskoles fortolkning af hovedsigte	6
Menneskesyn på Vesterlund Efterskole	7
Den pædagogiske virksomhed i forbindelse med kostskoleformen.....	7
Skolens fagtilbud	10
Amerikansk Kultur (VE10 fag)	12
At flytte hjemmefra (VE10 fag).....	14
Basislederuddannelse – Træner- og Leder-spiren (VE10 fag).....	15
Biologi	16
Brætspil (VE10 fag)	17
Bygge og anlæg (VE10 fag)	18
Craft psykologi (VE10 fag).....	19
Cozy cooking (Valgfag).....	20
Dans (Valgfag + gym. linje)	22
Dansk	23
Dansk ekstra (VE10 fag)	25
Dansk højniveau – (VE10 fag)	26
Disponibel tid (Valgfag)	27
Engelsk.....	28
Engelsk for begyndere (VE10 fag).....	30
Engelsk højniveau (VE10 fag).....	31
Event & Ledelse (VE10 fag)	32
Faceoff (valgfag)	35
Fodbold (Valgfag).....	35
Fortælletime	37
Forældresamtaler	38
Fitness (Valgfag).....	39
Friluftsliv (Valgfag)	39
Fysik og kemi (VE10 fag)	42
Ganglærerfunktionen	43
Geografi	44
Guitarspil	46
Gymnastik.....	47

GymTræner 1 (VE10 fag)	50
Håndbold (Valgfag)	51
Idræt (VE10 fag)	52
Inklusion	54
Intro- og afslutningsdage	55
Introtur	57
IT-værksted (VE10 fag)	58
Kend Dig Selv (VE10 fag)	59
Klaver (Valgfag)	60
Kontaktlærerfunktionen	61
Matematik	62
Matematik A (VE10 fag)	64
Mindfulness (Valgfag)	65
Mobility	66
Musik (Valgfag)	66
Musikhistorie (VE10 fag)	68
Naturfag (valgfag)	69
Powerpuff (Valgfag)	70
Samfundsfag	71
Samspil (Valgfag)	73
Samfundsfag og Debat (VE10 fag)	74
Sang	75
Specialiseret træning for gymnaster	77
Springtræning i fokus (VE10 fag)	78
Ski-kursus	80
Strikke og hækle (Valgfag)	82
Sundhed fra flere vinkler	84
Sæt Aftryk	85
Teori Om Fysisk Træning (VE10 fag)	86
Tysk (VE10 fag)	87
Tysk (9. kl. fag)	89
VAP (Vesterlunds afsluttende projekt – VE10)	90
Volleyball (Valgfag)	91
Uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning	93
Urban Street Zone (Valgfag)	94
VE Fremtidens Instruktør	95

De efterfølgende beskrivelser af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær i indholdsplanen tager alle udgangspunkt i en forståelse af såvel værdigrundlag som lovens hovedsigte:

Værdigrundlag for Vesterlund Efterskole

Formål:

Vesterlund Efterskoles formål er – gennem undervisning og samvær - at bidrage til elevernes almene dannelse, fortsatte lyst til uddannelse samt deltagelse i det folkelige liv og frivillige foreningsarbejde. Fagene musik, friluftsliv og gymnastik har en fremtrædende placering i skolens tilbud.

Værdigrundlag:

Med udgangspunkt i et grundtvigsk livssyn og en åben forståelse af dansk kultur lægger Vesterlund Efterskole vægt på elevernes personlige udvikling, frie udfoldelse, samt evne til at deltage aktivt og engageret i forpligtende fællesskaber.

Vesterlund Efterskole værdsætter derfor:

- forståelse for kulturelle og politiske fællesskabers betydning i en verden med nationale og internationale forandringer,
- evne og vilje til at reflektere og træffe valg,
- mod til kritisk stillingtagen og vurdering
- den fortsatte lyst til at udforske personlige, sociale og faglige muligheder

Af: Lovtekst om frie skoler - gældende fuldt ud fra den 1. august 2008.

Kapitel 1. Formål:

§1. Stk. 1:

Loven omfatter folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler og håndarbejdsskoler (frie kostskoler), der tilbyder undervisning og samvær på kurser, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse, og som er godkendt af undervisningsministeren til tilskud. Undervisningen skal have bred almen karakter. Enkelte fag eller faggrupper kan have en fremtrædende plads, men aldrig på bekostning af det almene. Skolernes virksomhed skal tilrettelægges ud fra deres selvvalgte værdigrundlag.

Stk. 3:

Efterskoler tilbyder unge elever kurser efter stk. 1 med henblik på elevernes hele menneskelige udvikling og modning samt deres almene opdragelse og uddannelse.

Vesterlund Efterskoles fortolkning af hovedsigte

Vesterlund Efterskole tilbyder eleverne en dagligdag med udfordringer og oplevelser, der er medvirkende til at øve elevernes ansvarlighed. Eleverne tilegner sig en udvidet erfaringshorisont, i kraft af at de er hjemmefra og skal lære at vise hensyn og tage ansvar.

Kvaliteten i skolens samlede tilbud underbygges af gode fysiske rammer samt engagerede og kvalificerede medarbejdere. Samværet på Vesterlund Efterskole er præget af gensidig respekt, eleverne indgår i et forpligtende fællesskab, hvor samarbejde, den frie udfoldelse og ansvar står centralt.

På Vesterlund Efterskole møder eleverne LIVSOPLYSNING når de i en samværssituation eller læringssituation, planlagt eller ikke planlagt, erkender, erfarer og indser sammenhænge, som medvirker til forståelse og tilegnelse af etiske og moralske værdier. Livsoplysning finder sted på det personlige plan, det bygger på egne erfaringer, empati, refleksion og forståelse for andre menneskers liv og vilkår.

På Vesterlund Efterskole møder eleverne FOLKELIG OPLYSNING, når de i undervisning og samvær får indsigt i og forståelse for de vilkår, der knytter mennesker sammen igennem kultur, historie og tradition.

På Vesterlund Efterskole møder eleverne DEMOKRATISK DANNELSE, når de i samværet med andre mennesker lærer at anerkende demokratiske spilleregler – herunder respekt for forskellighed. Den

demokratiske dannelse finder sted når eleverne styrker deres kompetence til at være aktivt opsøgende og tage kritisk stilling, med henblik på at kunne deltage som demokratiske medborgere.

Menneskesyn på Vesterlund Efterskole

På Vesterlund Efterskole møder vi alle med ligeværdighed og et oprigtigt ønske om at skabe rammer for både faglig og personlig indsigt. Vi tror på, at mennesker udvikler sig bedst i et miljø præget af respekt, tillid, kærlige og ærlige skub – og med plads til både alvor og humor. Humor er en vigtig del af vores hverdag og fællesskab. Den bringer os tættere sammen, skaber glæde og gør det lettere at være menneske sammen.

Vi ser forskellighed som en styrke og en nødvendighed for personlig udvikling. Når man møder andre med nysgerrighed og åbenhed, lærer man også sig selv bedre at kende. Derfor insisterer vi på, at alle bidrager aktivt og ansvarligt til fællesskabet – ikke kun for fællesskabets skyld, men for at opleve sig selv som en vigtig del af noget større.

Hos os er der plads til fejltrin, fordybelse og mestring. Vi tror på, at ansvarlighed vokser, når man bliver mødt med klare forventninger og samtidig mærker, at man bliver taget alvorligt som den, man er. I det forpligtende, demokratiske fællesskab skaber vi sammen en skole, hvor både det sjove, det svære og det meningsfulde har plads.

Den pædagogiske virksomhed i forbindelse med kostskoleformen

Formål:

Som skole er Vesterlund Efterskole bevidste om at udnytte alle de pædagogiske og holistiske muligheder, der ligger i netop kostskoleformen. Eleverne skal møde en hverdag, voksne og hinanden med åbenhed og mod til at frigøre sig og til lære nye sider af sig selv.

De mange episoder og situationer, der opstår i det daglige, opleves af alle og ikke mindst af eleverne som reelle og virkelige, og det er derfor også naturligt, at man indgår i situationerne med den ildhu, seriøsitet og oprigtighed, som en vedkommende og personlig oplevelse fortjener.

Det er betydningsfuldt, at vi som voksne har evne og lyst til at involvere os i disse episoder og situationer og udnytter de muligheder, der her er for at indhøste brugbare erfaringer.

Weekender

Eleverne kan frit vælge, om de vil være på skolen eller tage hjem. Man tilmelder sig om tirsdagen eller til den kommende weekend. Aktiviteterne i weekenden planlægges i udgangspunktet af tilsynslærerne men ofte også af de elever der har lyst til at være med. Aktiviteterne i weekenden består af obligatoriske og frivillige aktiviteter. I løbet af skoleåret vil der være 10 weekender, der er obligatoriske:

1. 1 introweekend med et tæt pakket aktivitetsprogram
2. 4 træningsweekender med fokus på skolens gymnastikopvisning
3. 1 weekend hvor vi er på lejrskole med alle eleverne. En skitur til Østrig
4. 4 weekender hvor skolen er på turné med alle elever med den fælles gymnastikopvisning

Samtidigt vil der være et antal weekender, som er forlængede weekender, hvor eleverne har en ekstra dag fri. Skolen opfordrer eleverne til både at vælge weekender på skolen, til gavn for fællesskabet og for at indikere at efterskoleformen er et 7 døgns skole, samt weekender derhjemme for at bibeholde de kontakter man har derhjemme.

Kontaktlærerordning

Vesterlund Efterskole praktiserer en kontaktlærerordning, der sørger for tæt kontakt til elevernes hjem, kontaktfamilier samt andre relevante samarbejdspartnere.

Trivsels- og inklusionsteam

Vesterlund Efterskole har et inklusionsteam, der har til opgave, at tilrettelægge den undervisning der tilbydes elever med støttebehov.

Køkkenvagt

Eleverne deltager alle i praktiske gøremål i forbindelse med efterskolelivet. Alle har mindst 1 uge med opgaver i forbindelse med køkkenarbejdet i løbet af skoleåret. Eleverne oplever at blive en aktiv del af de forskelligartede opgaver i køkkenet såsom:

- Madlavningen
- Borddækning
- Klargøring
- servering af mad
- afrydning
- opvask
- rengøring

Rengøring

Alle elever deltager i rengøringsopgave på skolen. Rengøringen er en vigtig del af efterskolelivet, da det er en af de mange pligter, der er forbundet med at være mange sammen. Formålet er at tage ansvar for sig selv og for fællesskabet. Rengøringen er delt op i flere dele: Rengøring af værelser og områder: Eleverne laver en daglig oprydning/rengøring på værelser og områder. En gang om ugen går man i bund med rengøringen på samme sted.

Rengøring af områderne: Eleverne har til opgave at gøre rent på skolens områder om aftenen, så skolen står pæn og ren, når en ny dag starter. Alle får derved en opgave per uge. Hver onsdag gør man grundigt rent på skolen.

Måltider

Der findes 3 hovedmåltider og 3 forfriskninger i løbet af en almindelig dag på skolen. Hovedmåltiderne er obligatoriske med faste pladser i spisesalen i forbindelse med morgenmad og middagsmad. Aftensmaden er også obligatorisk men her er der valgfrie pladser. Alle forfriskninger er valgfrie og foregår ligeledes i spisesalen. Eleverne skal smage på maden, spise på en kultiveret måde og opføre sig efter almindelige normer for god bordskik. Afrydningsopgaver går på skift mellem de pågældende elever ved bordet.

Indkvartering

Eleverne bor på skolen i forskellige konstellationer. De varierer efter størrelse. Det er formålet at skabe gode bo-enheder med trivsel i højsædet. Til hvert bo område er koblet en ganglærer. Det er lærerens opgave at tjekke den ugentlige rengøring samt være katalysator for et godt og hyggeligt miljø på bo området. Man holder møder på gangene efter behov og taler om trivselsspørgsmål. Eleverne flytter 1 gang i løbet af skoleåret.

Forældresamarbejdet

Formål for skolens forældresamarbejde: På Vesterlund mener vi, at forældrenes interesse og aktive medvirken i efterskolelivet er en vigtig faktor for at skolens elever får størst muligt udbytte af ophold og undervisning. Det er derfor vigtigt, at forældrene er velinformerede om livet på skolen samt viser positiv interesse for skolens arbejde og støtter dette. Dette betyder i praksis:

- Vi tilstræber et godt og tæt forældresamarbejde, der tager udgangspunkt i den enkelte elevs aktive medvirken og i den aktuelle situation
- At elever og deres forældre i inviteres til personlige samtaler i løbet af året.
 - o Her er der mulighed for samtaler med k- lærer
- At relevant information fra skolens Studie- og Erhvervsvejleder formidles løbende
- At alle medarbejdere kan kontaktes på skolen via skolens intranet Zenbi.

Forældresamarbejde i skoleåret 2026-27 udmøntes bl.a. på følgende måde:

- Forældredag i august
- Trivselssamtaler med k-lærere, forældre og elever
- Skole-hjem-samtaler i okt.
- Julefest
- Præmiere invitation til skolen opvisning

Skolens inklusionstilbud

Målet med skolens inklusionstilbud er at udvikle eleven såvel fagligt som personligt: Den faglige inklusion tager sit udgangspunkt i den enkelte elevs faglige behov og kompetencer. Den faglige støtte tager sit udgangspunkt i de emner og det niveau, der undervises i på klassen. Den faglige støtte kan tænkes ind i den daglige undervisning på klassen, men kan også tænkes som en ekstra håndsækning til de lektier, der er givet i timerne og til påbegyndelse af skriftlige opgaver og fremlæggelser på klassen.

Skolen optager i skoleåret 2026-2027 25 ordblinde elever.

På det personlige plan tilbyder skolen støtte til planlægning og strukturering af hverdagens mange forskellige opgaver – herunder lektier, hverdagsliv og ændringer i dagsrytmen. Samtidig kan der være ting i livet, der fylder meget, og som den enkelte elev kan have behov for at arbejde målrettet med. Før skoleårets start afholdes møde med elev og forældre, hvor der udarbejdes et individuelt aftalepapir og en handleplan for den enkelte elevs udfordringer og kompetencer både fagligt og personligt. Disse aftaler evalueres løbende.

En normal skoledag på Vesterlund Efterskole:

07.30: Morgenmad – obligatorisk

08.30: Morgensang

09.05: Undervisning

10.10: Formiddagspause

10.30: Undervisning

11.40: Undervisning

12.45: Middagsmad og stillestund

14.00: Undervisning

15.30: Eftermiddagspause

15.45: Undervisning

17.45: Aftensmad

18.30: Fri til forskellige aktiviteter og hygge

22.00: Egne gange

22.15: I seng – tilsynslærerne siger godnat.

23.00: Lyset skal være slukket.

Tilsyn

Skolen har ikke i dagtimerne på almindelige hverdage tilsynslærere koblet på. Tilsynet varetages i denne periode af lærerværelset i fællesskab, kontoret og ledelsen.

Tilsynslærerne møder til kl. 17.30 og står for aftensmaden. Herefter er der studietid, hvor lærerne hjælper eleverne på værelserne med lektier eller blot snakker om løst og fast.

Fra kl. 19.00 og frem til 21.40 er der aktiviteter rundt på skolen. Tilsynet skal sætte aktiviteter i gang, stå til rådighed med lektiehjælp eller blot være til stede for eleverne.

Vi holder aftensamling 21.15

Skolens fagtilbud

9. kl.:

Skolen udbyder en 9. kl. hvor al undervisning står mål med Folkeskolens fælles mål. Fag tilknyttet 9. kl. er følgende:

Kernefag:

Dansk

Matematik

Engelsk

O-fag (disse fag er prøvefag, hvis de fra ministeriet udtrækkes til dette):

Tysk

Fysik/kemi

Biologi

Geografi

Samfundsfag

Kristendom

Idræt

10. kl.:

Skolen udbyder for 10. årgangselever VE10. Fagene tilknyttet VE10 er følgende:

Kernefag:

Dansk

Matematik

Engelsk

VE10 fag (alfabetisk rækkefølge):

American Culture

Flyt hjemmefra

Basisleder

Brætspil

Bygge og anlæg

Craft psykologi

Dansk ekstra

Dansk højniveau

Engelsk for begyndere

Engelsk højniveau

Event og ledelse

Fysik

Golf

Idræt

IT

Kend dig selv

Matematik begynder
Matematik højniveau
Mobility
Musikhistorie
Powerpuff
Springtræning i fokus
Sundhed fra flere vinkler
Specialiseret træning for gymnaster
Sæt aftryk
Teori om fysisk træning
Trænerspiren
Tysk
VE-Fremtidens træner

Skolens profilfag:

- **Gymnastik:**

Gymnastik er på skolen obligatorisk for alle skolens elever. Dette gælder i fagene fællesgymnastik og drenge/pige gymnastik

Skolen tilbyder en gymnastiklinje på Vesterlund Efterskole. Linjen er helt frivillig og kan vælges, hvis man brænder ekstra meget for gymnastik. Man kan vælge ind i følgende linjer:

- Basisspring
- TeamGym
- Rytme
- Spring
- Grand Prix
- Dans
- Tumbling
- FaceOFF

- **Friluftsliv**

Skolens valgfag:

Badminton
Cozy cooking
Disp
Fitness – bred fitness og specialiseret træning
Fodbold drenge
Fodbold piger
Klaver
Kreabixen
Mindfulness
Mystery box
Powerpuf
Sammenspil
Strik og hækle
Urban Street

Amerikansk Kultur (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Amerikansk Kultur, fordi:

- eleverne skal stifte bekendtskab med aktuelle problemstillinger i verdenssamfundet herunder USA.
- elevernes meninger og holdninger skal udfordres bl.a. igennem forskellige informationskilder og debatformer.
- mødet med fagets indhold og metoder styrker elevens forudsætninger for at kunne tænke og handle i et multikulturelt verdenssamfund.
- faget opfordrer eleven til at tænke kritisk og sætte spørgsmålstejn ved et amerikansk samfund, der i højere og højere grad bliver opdelt.
- faget vil styrke elevernes performancekompetence igennem forskellige diskussionsøvelser og mange fremlæggelser.
- at gøre eleverne trygge ved at snakke et fremmedsprog.

Undervisningen i Amerikansk Kultur på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- motivation og evne til at snakke engelsk særligt foran andre.
- viden om et samfund og en kultur, der er markant anderledes end den de kommer fra.
- evne til at reflektere over sig selv og ytre sig objektivt.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Amerikansk Kultur er med til at styrke livsoplysning ved at diskutere og sætte spørgsmålstejn ved den rivende udvikling vores samfund bevæger sig i. Det er nødvendigt at være oplyst om livet før man kan engagere sig og aktivt tage del i samfundet.

Den demokratiske dannelse i faget sker i form af gruppearbejde og diskussion, hvor eleven lærer at respektere beslutninger taget i fællesskab og respektere andres meninger.

Faget bidrager til folkelig oplysning igennem det at formidle informationer og andre relevante oplysninger om vores kultur og historie igennem forskellige medier og platforme.

Fagets indhold og form

Undervisningen i Amerikansk Kultur på Vesterlund Efterskole har fokus på:

- at arbejde med forskellige relevante problematikker i USA som fx fattigdom, #MeToo og racisme.
- at give eleverne værktøjerne og selvtilliden til at tale et fremmedsprog foran andre.
- at fremme kreativ virksomhed i forskellige rammesatte opgaver.
- at eleverne lærer at forholde sig kritisk og undrende overfor forskellige temaer som abort, scholarships og uddannelse.
- arbejdsformer, der veksler mellem individuelt arbejde og gruppearbejde.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Amerikansk Kultur på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder i form af en høj grad af fleksibilitet. Dette er forudsætningen for, at man i en kortere eller længere periode kan tilrettelægge forløb, der tilgodeser tid til fordybelse og forskellige organisationsformer.

Efterskoleformen skaber en unik relation mellem lærer og elev, hvilket i Amerikansk Kultur medfører et dybere kendskab til elevens holdninger og eleven som menneske bl.a. i kraft af den refleksion, der naturligt indgår i faget, og fordi lærer og elev har mulighed for at gå i dialog om fagets oplevelser udenfor undervisningsregi.

På baggrund af ovenstående har man på Vesterlund Efterskole valgt at 10. klasse skal være prøvefri. På den måde har vi muligheden for at skabe fag, der er aktuelle og relevante for nutidens unge samt at der er tid til at forfølge spændende og interessante temaer.

Performance

Helt grundlæggende tager faget fat i ordet performance og deler det ind i 3 kategorier. Mundtlighed, kreativitet og perfektion.

Ved mundtlighed skal eleverne udtrykke sig klart og tydeligt på et fremmedsprog med en meget karakteristisk accent. Mundtlighed kan forventes at have forskellig karakter og være alt lige fra en politisk tale til et skuespil.

Kreativiteten kommer i spil når eleverne skal digte, opfinde, nytænke forskellige scenarier, der har udspillet sig eller udspiller sig i USA.

Med perfektion forventes det af eleverne, at de gør sig umage og giver faget 100% opmærksomhed og ihærdighed.

Fagets slutmål

Eleverne skulle gerne tilegne sig færdigheder og kundskaber, der sætter dem i stand til:

- at have en generel forståelse for Amerikansk kultur og kunne benytte Amerikanske udtryk og vendinger.
- at indgå i dialog om forskellige aspekter og problematikker i den Amerikanske kultur.
- at stå fast ved egne holdninger samt at respektere andres.
- at have selvtilliden og kundskaberne til at tale engelsk foran andre.

Evaluerings

I Amerikansk Kultur evalueres elevernes arbejde løbende i form af fremvisning af de forskellige udarbejdede produkter, diskussioner i præsatte rammer eller igennem løbende dialog med den enkelte elev. Fagets afsluttende projekt er en fremlæggelse om et eller flere aktuelle problemstillinger i USA.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge samt 5 temadag

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 13

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

At flytte hjemmefra (VE10 fag)

Formål:

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i faget "At flytte hjemmefra" fordi:

- fordi vi vil være med til at give eleverne en bedre ballast, når de skal ud og "stå på egne ben".
- Faget lægger op til at man som elev kan blive klogere på hvilke dagligdags problemstillinger man støde ind i når man skal flytte hjemmefra/er flyttet hjemmefra

Undervisningen i "At flytte hjemmefra" på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevens:

- Selvstændighed
- Kendskab til hverdagens økonomi
- Bevidsthed om muligheder og udfordringer i det begyndende voksenliv.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse:

Undervisningen i "At flytte hjemmefra" bidrager til almen dannelse gennem oplysning og kritisk stillingtagen.

Kreativitetskompetencen i faget At flytte hjemmefra:

Eleven vil udvikle sin kreativtetskompetence blandt andet gennem bevidstgørelsen af hvordan eleven vælger eller fravælger i forskellige problemstillinger, og hvilke konsekvenser valg og fravalg kan have.

Performancekompetencen i faget At flytte hjemmefra:

Udviklingen af elevens performancekompetence vil være et gennemgående element i undervisningen i At flytte hjemmefra. Ved blandt andet at arbejde med cases sammen og overfor hinanden vil eleverne blive opmærksomme på egne og andres evner til at præstere og performe. Eleven vil derudover selv skulle præsentere emner, holdninger og andet for andre elever og læreren både i og udenfor klasselokalet.

Fagets indhold og form:

- I faget "At flytte hjemmefra" vil udgangspunktet være forskellige dagligdags cases og problemstillinger, man kan støde på når man flytter hjemmefra. Det kan være alt fra økonomi (Løn, skat, forsikringer, budgetlægning mv), maling af væg, madlavning, opsætning af lamper mv.

Faget i efterskolen:

Undervisningen i At flytte hjemmefra på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens undervisnings særlige muligheder igennem fællesskabet og samspillet med hinanden.

Evaluerings:

Succeskriterierne for faget inkluderer således ikke kun en bevidsthed men også en kritisk stillingtagen til forskellige valg de vil blive stillet overfor i fremtidige livssituationer.

Evalueringen vil tage udgangspunkt i løsning af virkelighedsnære problemstillinger, hvor elevernes evne til at argumentere og løse komplekse opgaver vil blive vurderet. Gennem en kontinuerlig evaluering sigtes der mod at tilpasse undervisningen for at imødekomme elevernes individuelle behov og sikre en optimal læring.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 5

Antal elever pr. hold: 25

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Basislederuddannelse – Træner- og Leder-spiren (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole har eleverne i 10. klasse mulighed for at tage en basislederuddannelse. Basislederuddannelsen er et nøje planlagt forløb hvor Vesterlund Efterskole i samarbejde med DGI tilbyder to kursusforløb på hver 30 timer. Forløbene er Trænerspiren og Lederspiren.

De to Spirer:

- giver eleven personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, hvor fysisk udfoldelse og motion bliver mere og mere aktuelt.
- bidrager igennem mødet med fagets indhold og metoder til udvikling af elevens muligheder for at tage del i det frivillige foreningsliv
- udvikler evne og vilje til at undervise og lede andre
- udvikler den enkelte elevs kendskab til sig selv som rollemodel for andre

Undervisningen i Basislederuddannelsen på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle/ styrke/ etc. elevernes:

- ansvar overfor et forpligtende fællesskab
- lyst og vilje til at gå foran
- holdninger og indsigt i sammenhængen mellem sundhed, livskvalitet og fysisk bevægelse
- personlige kompetencer i forhold til at "stå frem" og videregive noget af sig selv

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

I faget Basislederuddannelse skal eleverne gennem undervisningens forskellige elementer tage ansvar for det fællesskab, de er en del af. Hver elev skal samtidig føle sig værdifuld og central for holdet og opleve, at engagement og samarbejde skaber det bedste grundlag for den fælles forståelse for foreningsliv igennem DGI.

Fagets indhold og form

Dette skal undervisningen i Basislederuddannelsen på Vesterlund Efterskole igennem:

- undervise og lede børn fra en skoleklasse eller foreningshold
- afvikle et større event, hvor hele planlægningen nøje er gennemarbejdet og forberedt
- rette henvendelse til en forening i den enkelte elevs hjemegn
- deltage aktivt i 60-timers forløbet
- belyse hvad en forening er, kan og vil
- formidle hvad en bestyrelse er

Faget i efterskolen

Undervisningen i Basislederuddannelse på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at bidrage til efterskolernes pædagogiske tilrettelagte samvær, hvor eleverne har mulighed for at bidrage til praksisfællesskabet
- at give eleverne muligheder for at supplere og få større kendskab til forskellige idrætsgrene gennem praktiske forløb og evalueringer

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- indledende idrætslig aktivitet, opvarmning, planlægning og evaluering af træningssituationer
- fysiologi og anatomi
- event afvikling
- foreningsliv og bestyrelsesarbejde

Ved kursets afslutning:

- kan eleverne mærke en betydelig forskel i deres måde at videregive en planlagt idrætsundervisning
- kan eleverne formidle, navigere og korrigere i forskellige idrætssituationer
- har eleverne kendskab til vores frivillige foreningsliv i Danmark

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved at observere deres aktive deltagelse i træningen og spørgsmål i forhold til gennemgået stof.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge samt 5 temadag

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 12

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Biologi

Formål:

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i biologi fordi:

- Det giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, hvor den miljømæssige påvirkning spiller en meget stor rolle.
- mødet med fagets indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til aktivt at kunne handle og tage ansvar for menneskets samspil med naturen.
- udvikler evne og vilje til at deltage i naturvidenskabelige aktiviteter indenfor natur, miljø og sundhed

Undervisningen i biologi på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- ansvar overfor miljøet
- aktivt at gøre noget overfor miljøet
- forstå betydningen af egne handlinger
- forståelse af de biologiske processer
- evne til at tage del i demokratiske diskussioner
- mulighed for at deltage i folkeoplysende arbejde

Faget biologi bidrager især til skolens værdigrundlag ved:

- Gennem viden og konkret erfaring at styrke og bevare respekten for naturen og dermed bidrage til de unges dannelse
- Ved at lytte, forstå og reflektere, modnes evnen til at deltage i den offentlige debat om naturen i bred forstand.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Med afsæt i Vesterlund Efterskoles fortolkning af hovedsigtet, bidrager biologi til

- Livsoplysning gennem erfaring om og erkendelse af naturgivne vilkår
- Folkeoplysning gennem fagets indhold
- Demokratisk dannelse gennem viden og kendskab til de muligheder og begrænsninger naturen giver, gennem den fælles forståelse, selvstændige kritiske deltagelse og refleksion

Således bidrager biologi til elevens hele menneskelige udvikling og modning, samt den almene opdragelse.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i biologi på Vesterlund Efterskole vægt på:

- viden om den enkelte levende organisme
- færdigheder i enkle biologiske undersøgelser
- forståelse af biologiske kredsløb
- kendskab til kroppens funktioner
- at forholde sig til sundhed
- lave biologiske undersøgelser
- vurdere biologiske iagttagelser
- selvstændigt at opsøge viden

Faget i efterskolen

Undervisningen i biologi på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- i en periode at kæde kost og motion sammen
- tage udgangspunkt i fælles aktiviteter som spisning, gymnastik, idræt og hvile
- være livsoplysende
- gennem undersøgelser og viden at gøre eleverne ansvarsfulde overfor naturen
- fornemme et globalt ansvar
- at kunne gøre en forskel
- opleve sammenhængen til andre fag på skolen som f.eks. fysik, kemi, geografi og hjemkundskab

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever i 9. klasse blevet undervist i:

- De levende organismer og deres omgivende natur
- Miljø og sundhed
- Biologiens anvendelse
- Biologiens arbejdsmåder og tankegange

Ved kursets afslutning kan eleverne som mål:

- Forstå de biologiske processer de er omgivet af
- Leve et sundt liv
- Vurdere miljømæssige konsekvenser
- Bruge biologiske tankegange

Evaluering

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget ved at de kan gennemføre den centralt stillede skriftlige afgangsprøve i biologi. Det er et udtræksfag.

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved udførelse af skriftlige opgaver og opgavesider.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge samt 5 temadag

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: ja

Obligatorisk eller valgfrit: Ob.

Brætspil (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i brætspil som en social, kreativ og strategisk aktivitet.

Eleverne skal opleve glæden ved at spille sammen med andre og gennem forskellige spil udvikle deres evne

til at samarbejde, kommunikere, tænke strategisk og træffe valg. Eleverne skal desuden lære om spiludvikling og afslutningsvis skabe deres eget brætspil.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i brætspil tager udgangspunkt i fællesskabet omkring spillet. Eleverne øver sig i at samarbejde, kommunikere, følge fælles regler og håndtere både sejr og nederlag. Gennem udviklingen af egne spil lærer eleverne at lytte til hinanden, argumentere for idéer og træffe fælles beslutninger. Faget understøtter dermed fællesskab, respekt, ansvar og forståelse for forskellige perspektiver.

Fagets indhold og form

Undervisningen veksler mellem introduktion til og afprøvning af forskellige typer brætspil samt elevernes eget arbejde med spildesign. Eleverne møder blandt andet strategispil, samarbejdsspil og undersøger, hvad der gør et spil spændende og velfungerende.

Eleverne introduceres til spillets mål, regler, mekanikker, strategi, tilfældighed, balance og design. I den sidste del af kurset udvikler eleverne i grupper deres eget brætspil fra idé til prototype og færdigt spil. Spillene afprøves løbende, og eleverne bruger feedback til at justere og forbedre deres spil.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne:

- Har kendskab til forskellige typer brætspil og spilmekanikker.
- Kan forstå, forklare og anvende spillets regler.
- Kan samarbejde og kommunikere konstruktivt.
- Kan analysere, hvad der gør et spil interessant og velfungerende.
- Kan udvikle, afprøve og videreudvikle egne idéer til et brætspil.
- Kan skabe et fælles produkt fra idé til færdigt spil.
- Oplever glæde ved at spille og skabe sammen med andre.

Evaluerings

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte og afprøvning af deres egne brætspil. Afslutningsvis reflekterer eleverne over, hvad de har lært om brætspil, spildesign og samarbejde.

Bygge og anlæg (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i bygge og anlæg. Formålet med faget er at give eleven færdigheder og erfaringer inden for det praktiske håndværk, der giver et godt afsæt til en erhvervsuddannelse.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i bygge og anlæg giver eleverne en grundforståelse for små som store byggeprojekter. Det giver dem erfaringer for godt håndværk, som de kan bruge resten af livet, både privat og evt. som deres erhverv.

Fagets indhold og form

I Bygge og anlæg bliver eleverne inddraget i skolens byggeprojekter og praktiske løsninger, som giver gavn for hele elevholdet. Faget er bygget op om princippet "learning by doing", hvor de gennem helt konkrete byggeprojekter lærer at bruge deres hænder.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne ser deres færdige projekter rundt på skolen, hvor alle har gavn af dem.

Evaluering

Bygge og anlæg benytter sig af løbende evaluering, der sætter fokus på at give eleverne retning i deres arbejde, og flytter dem fra performancekultur til læringskultur.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge samt 5 temadag

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 20

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Craft psykologi (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i craft psykologi for:

- at gøre eleverne bevidste om de psykiske og fysiske fordele ved at udøve håndarbejde og håndværk
- at gøre eleverne bevidste om, hvilket håndværk, der giver dem øget trivsel gennem følelsen af kompetence, samhørighed og autonomi.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i Craft Psykologi bidrager til livsoplysning ved at gøre eleven klogere på sig selv og give eleven redskaber til at øge deres trivsel gennem håndværk og håndarbejde. Samfundet og ungdommen i særdeleshed er tyngt af uro, stress, angst og meningsløshed - og en passion for noget, man kan have mellem hænderne, kan ifølge forskning øge individets trivsel betragteligt.

Kreativitetskompetencen i Craft Psykologi

Kreativitetskompetencen i faget kommer i spil i elevernes udforskning af forskellige typer af håndværk. Her skal eleverne undersøge hvilke håndværk, der giver dem en følelse af flow, ro, kapacitet og glæde.

Performance i understøttelse

Under vores udforskning af forskellige håndværkstyper vil eleverne skulle undersøge og sætte ord på deres oplevelser. Derudover kommer præstationen til udtryk ved at frembringe noget meningsfuldt igennem håndværket.

Fagets indhold og form

I undervisningen lægges der vægt på at:

- eleven får kendskab til begreberne bag Craft Psykologi - udviklet af psykolog, Ph.d. Anne Kirketerp
- eleven præsenteres for forskellige typer af håndværk, for at give mulighed for at finde et håndværk der øger elevens trivsel gennem følelsen af kompetence, samhørighed og autonomi.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Craft Psykologi på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at eleven kan afprøve forskellige teknikker, lokationer, stemninger og settings for udførelsen af håndarbejdet.

Succeskriterier for faget

Det er målet at eleverne i løbet af perioden kan stifte bekendtskab med flere typer af håndarbejde og forhåbentligt få gode oplevelser med at frembringe noget meningsfuldt med hænderne.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne tilegner sig viden om teorien bag Craft Psykologi, kan bruge deres viden og teoriens begreber og derudover skabe bevidsthed om hvilken effekt håndværket kan have på dem som individer. At finde et håndværk, der kan skabe positive følelser og derudover evnen til at kunne bruge bevidstheden om håndværkets påvirkning af ens trivsel gennem livet.

Evaluerings

Ved kurssets afslutning skal eleverne vurdere deres egen udvikling indenfor faget. De skal reflektere over, hvad de forskellige typer af håndværk kan give dem, og eventuelt hvilket håndværk de kan bruge i hverdagen til at skabe følelsen af flow, ro, kapacitet og glæde.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 60

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Cozy cooking (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i valgfaget cozy cooking for at:

- eleverne kan tilegne sig kundskaber og færdigheder, så de kan blive i stand til at tage medansvar og udvise omsorg for den virksomhed, der finder sted i hjemmet, og at de opnår indsigt i de vilkår og værdier, dette livsområde har i samspil med natur, kultur og samfund.
- Gennem praktiske, eksperimenterende og skabende opgaver får eleverne mulighed for sansemæssige og æstetiske oplevelser og for at udvikle selvværd og livsglæde, så de i fællesskab med andre og hver for sig får lyst til og bliver i stand til at tage kritisk stilling og handle i hjem og samfund.

Undervisningen i hjemkundskab på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at fremme elevernes forståelse af:

- egen og andres kultur, som den kommer til udtryk i udførelsen af hjemmets opgaver, samt for den betydning, anvendelsen af ressourcer har for miljø, **sundhed** og livskvalitet.

Undervisningen lægger op til, at eleverne oplever værdien af et fællesskab og samarbejde, der bygger på ligeværd og tolerance.

- at styrke den enkelte elevs selvværd og selvstændighed.
- at styrke den enkelte elevs forudsætninger for at reflektere og træffe valg.
- at styrke evnen til kritisk stillingtagen og vurdering.
- at styrke læringsprocesser der udvikler den enkelte elevs kompetencer.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i hjemkundskab.

Livsoplysning ved:

- at undervisningen og samværet skal bidrage til den enkeltes kulturelle dannelse. Der arbejdes med spise- og madkultur, samt hvilke traditioner og værdier der findes. Der arbejdes med måltidernes sociale og historiske aspekter.

Folkelig oplysning ved:

- at eleven skal lære, at det enkelte menneske altid er indfældet i et fællesskab, gennem kulturelle erfaringer og med respekt for forskelligheder i de menneskelige fællesskaber.

Derfor hjælper eleverne med valg af emner. Emnerne skal være bredt dækkende, så vi kommer omkring sundhed, ernæring, levnedsmidler, hygiejne og om det at være forbruger.

Demokratisk dannelse ved at:

- eleven skal lære at anerkende og respektere beslutninger som tages i fællesskab. Emnerne bliver gennemarbejdet, analyseret og diskuteret, og alle skal tage stilling til værdien af emnet og respektere de andres holdninger.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i hjemkundskab på Vesterlund Efterskole vægt på:

- Det praktiske arbejde, der er omdrejningspunkt for undervisningen.
- Fagets indhold relateres til aktuelle emner og problemstillinger.
- Det giver eleverne mulighed for gennem undersøgelser og eksperimenter at diskutere, vurdere og tage stilling til de valgte emner og problemstillinger.
- Eleverne inddrages i planlægningen af undervisningen, der tager udgangspunkt i elevernes hverdagsliv og forbrugerrolle, fødevarebehov i forhold til sundhed og mødet med andre kulturer. Der kan herigennem lægges op til debat om livsstil samt rollen som husholdere med ansvaret for sig selv og fællesskabet.

Eleverne arbejder med at:

- Planlægge, udføre og vurdere forskellige måltider fra ide, gennem proces, til præsentation
- Tilbereder, undersøger og vurdere måltider i et historisk og kulturelt perspektiv i forhold til råvarer, smag, anretning og borddækning
- Analysere og diskutere mad og måltiders betydning for sundhed og livskvalitet
- Planlægge indkøb og lave økonomiske overvejelser
- Planlægge arbejdsprocesser
- Kunne arbejde sikkert og med hensigtsmæssige arbejdsstillinger alene og sammen med andre
- Anvende principper for god og hensigtsmæssig køkkenhygiejne, både hvad angår deres egen færden i køkkenet og håndtering og opbevaring af fødevarer

Faget i efterskolen

Undervisningen i hjemkundskab på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at de elever, der har hjemkundskab på et givent tidspunkt, tilbereder et fuldgældigt måltid, som de spiser i skolekøkkenet.
- eleverne kan hjælpe med tilberedningen af enkelte retter til spisesalen
- evt. rester fra skolekøkkenet, kan udnyttes i det store køkken.

Fagets slutmål

Ved kurssets afslutning kan eleverne som mål:

- sammensætte, tilberede og anrette måltider til forskellige lejligheder
- forholde sig til aktuelle emner og problemstillinger om mad og måltider
- planlægge og tilberede varieret, indbydende og velsmagende mad
- planlægge praktiske arbejdsprocesser, alene og sammen med andre
- vurdere fødevarers kvalitet ud fra indhold, smag og anvendelse
- vælge opskrifter og tilpasse dem efter forskellige kriterier
- foretage økonomiske overvejelser i forhold til indkøb
- håndtere hygiejneprincipper ved tilberedning og opbevaring af fødevarer
- udføre god personlig hygiejne i forbindelse med arbejdet med fødevarer

- forholde sig til vilkår for husarbejde og dets betydning for sundhed og livskvalitet.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 30

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Dans (Valgfag + gym. linje)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i dans fordi:

- Det giver faglige og personlige forudsætninger for såvel spontan bevægelsesglæde som fordybelse i komplicerede dansegenrer
- Mødet med fagets indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til at udfolde eget bevægelsespotentiale
- Udvikler evne, vilje og lyst til at deltage i fællesskaber og bevægelsesmiljøer
- Faget udvikler elevernes selvtillid og selvværd
- Faget udvikler elevernes æstetiske sans, herunder attitude og kropssprog

Undervisningen i dans på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle/styrke elevernes:

- Muligheder for personlig udvikling og fordybelse
- Vilje til at ville (være udholdende og arbejde for sagen; udfordre fysiske grænser)
- Lyst til dygtiggørelse

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige elementer have **livsoplysning** og **folkelig oplysning** tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og moral. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab.

Endvidere skal de møde **demokratiet** gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget stort.

Fagets indhold og form

Undervisningen i dans på Vesterlund Efterskole lægger vægt på:

- Viden om kroppens bevægelsesmæssige kvaliteter
- Muligheder for personlig udfordring
- Indblik i et bredt udsnit af dansegenrer og de bagvedliggende kulturelle forudsætninger

Derfor lægger undervisningen vægt på:

Indhold:

Undervisningen henter sit indhold primært i flg. genrer: jazz, moderne og hip-hop

Faget i efterskolen

Undervisningen i dans på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At give eleverne muligheder for at udfordre sig selv og udvikle egne kompetencer
- At bidrage til at højne den bevægelsesmæssige kvalitet og kompleksitet i såvel musikalsk forestilling som gymnastik opvisning

- At bidrage til efterskolernes pædagogiske tilrettelagte samvær, hvor eleverne har mulighed for en fælles oplevelse, hvor den enkelte er en brik i et samlet puslespil
- At give eleverne mulighed for fordybelse i forhold til flere træningsmuligheder såsom faciliteter og tid
- Indlevelsessevne og medbestemmelse i en kreativ proces af et gymnastisk produkt

Fagets slutmål

Ved årets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- Grundlæggende danseteknik
- Kendskab og bevidstgørelse af kroppens muligheder
- Samvær på tværs af køn og kompetenceniveau

Ved årets afslutning:

- Kan eleverne samarbejde imod et fælles mål
- Ved eleverne hvad det vil sige at have fællesskab igennem aktivitet
- Har eleverne fået større lyst til personlig udfordring
- Har eleverne udvidet deres begreber i dans og bagved liggende kulturelle forhold
- Har eleverne fået lyst og kendskab til fortsat at udfolde sig i bevægelse

Evaluering

I løbet af året evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende, via samtaler danselærerne imellem.

I løbet af året evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget dans via samtale og dialog elever og danselærerne imellem.

Timetal pr. uge: 3 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 18

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Dansk

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i dansk fordi:

- undervisningen giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tage stilling og handle i et komplekst samfund, der er i konstant forandring, nationalt og internationalt
- mødet med fagets indhold og metoder bidrager til at fremme elevens oplevelse af og forståelse af sprog, litteratur og andre udtryksformer som kilder til udvikling af personlig og kulturel identitet
- faget udvikler evne og vilje til at deltage i et moderne samfund gennem styrkelse af elevens indlevelsessevne og historiske, etiske og æstetiske forståelse
- faget kan medvirke til at skabe sammenhæng i elevens eget liv vha. kritisk og konstruktiv refleksion og handlekraft

Undervisningen i dansk på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- identitet ved at skabe rum til eftertænkning, tillid til egne muligheder samt baggrund for at tage stilling og handle
- mulighed for gennem litteraturen at undersøge menneskets, sprogets og verdens grænser
- lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre
- forståelse for sammenhængen mellem fortid og nutid og fremtid, og hvordan strømninger i tiden i en given periode påvirker litteraturen

- eksistentielle holdninger gennem debat og aktiv deltagelse

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

I faget dansk kommer livsoplysning til udtryk gennem udvikling af elevens personlige og kulturelle identitet og af egne værdier og ståsteder.

I faget dansk kommer folkelig oplysning til udtryk gennem arbejde med litteratur, der afspejler forskellige historiske perioder, for derved at udvikle elevens indlevelsessevne og historiske, etiske og æstetiske forståelse.

I faget dansk kommer demokratisk dannelse til udtryk gennem samtale/analyse/diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen og det at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i dansk på Vesterlund Efterskole

Indhold:

- at tilegnelsen af litteratur åbner elevens øjne, udvider elevens horisont og gør eleven klogere på sig selv og verden
- kendskab til litteraturens mange forskellige udtryksmåder – forstået som en tydelig genrebevidsthed inden for såvel faglitteratur som skønlitteratur
- at øge elevens viden om litteratur og de sammenhænge litteratur er en del af
- viden om dansk sprog og sprogbrug
- færdigheder i analyse af forskellige genrer tillige med at kunne udtrykke sig i et klart og præcist sprog såvel mundtligt som skriftligt
- arbejdet med emner af især etisk, æstetisk og eksistentiel karakter

form:

- samværsformer der eksemplificerer demokrati som livsform
- undervisningsformer der opøver eleven i at udtrykke egne meninger i diskussioner og vurdere hvad der er saglig argumentation
- arbejdsformer der træner eleven i at lytte aktivt og forholde sig analytisk og vurderende til andres mundtlige fremstilling
- anvendelse af forskellige organisations- og kommunikationsformer, herunder elektroniske medier

Faget i efterskolen

Undervisningen i dansk på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder i form af en høj grad af fleksibilitet kombineret med en gennemført teamstruktur. Dette er forudsætningen for, at man i en kortere eller længere periode kan tilrettelægge forløb, der tilgodeser tid til fordybelse og forskellige organisationsformer.

Desuden muliggør teamstrukturen at man spontant kan foretage skemaændringer.

Efterskoleformen skaber en unik relation mellem lærer og elev, hvilket i dansk medfører et dybere kendskab til elevens holdninger og eleven som menneske bl.a. i kraft af den refleksion, der naturligt indgår i faget, og fordi lærer og elev har mulighed for at gå i dialog om fagets oplevelser udenfor undervisningsregi.

Fagets slutmål

Ved kurssets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- kendskab til litteraturens mange forskellige udtryksmåder – forstået som en tydelig genrebevidsthed inden for såvel faglitteratur som skønlitteratur
- litteratur og de tidlige sammenhænge litteratur er en del af
- dansk sprog og sprogbrug

- færdigheder i analyse af forskellige genrer tillige med at kunne udtrykke sig i et klart og præcist sprog såvel mundtligt som skriftligt
- emner af især etisk, æstetisk og eksistentiel karakter

Ved kursets afslutning:

- Er den enkelte elev blevet styrket i udviklingen af sin personlige og kulturelle identitet
- Er den enkelte elevs mod på at udforske egne muligheder personligt, socialt og fagligt blevet styrket
- Har den enkelte elev fået mulighed for at reflektere over egne holdninger og kendskab til forskellige værdipositioner i samfundet

Evaluering

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget i form af folkeskolens afsluttende prøve for enten 9. eller 10. klasse, såvel mundtligt som skriftligt.

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende i form af respons på mundtlige fremlæggelser og skriftlige opgaver samt standpunktskarakterer i faget.

Timetal pr. uge: 5 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 8

Antal elever pr. hold: 200

Prøveforberedende: ja for 9. kl. og nej for 10. kl.

Obligatorisk eller valgfrit: Ob

Dansk ekstra (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Ekstra Dansk for at give mulighed for faglig støtte i den danskfaglige undervisning samt at give mulighed for at lære at kunne tilrettelægge sin tid og planlægge fremad.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget:

Undervisningen i Ekstra Dansk bidrager til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse og samarbejde i undervisningen. Eleverne får oplevelsen af et fagligt fællesskab med ligesindede, og de muligheder og betingelser dette indebærer.

Fagets indhold og form:

I undervisningen lægges der vægt på at: eleven får mulighed for at fordybe sig i og få hjælp til lektier og afleveringer. Eleven udvikler en større forståelse for og kendskab til brug af skolens interne computerplatform, Zenbi, og eleven bliver mere tryk i brugen af computeren som arbejdsredskab.

Fagets slutmål:

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne styrker deres faglighed, samt får skabt gode daglige strukturer for deres skolearbejde. Derudover arbejder eleverne hen imod en større sikkerhed i at kunne strukturere og planlægge skolearbejde og fritid.

Evaluering:

Ved kursets afslutning skal eleverne vurdere deres egen udvikling indenfor faget. De skal reflektere over hvilke redskaber de har fået med, og hvilke kundskaber de har tilegnet sig til deres videre studieliv.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 53
Prøveforberedende: nej
Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Dansk højniveau – (VE10 fag)

Formål:

Faget Dansk højniveau har til formål at åbne danskfaget op og give plads til meninger, fordybelse, nørderi, forståelse og dybere indsigt i litteratur og kunst. På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Dansk højniveau, fordi vi mener at Danskfaget udgør en grundlæggende og essentiel del af den almen dannelse, da det ikke blot omhandler sproglig kompetence, men også kritisk tænkning, kreativitet og en dybdegående forståelse for litteratur og kultur.

Undervisningen i Dansk højniveau på Vesterlund Efterskole bidrager i særlig grad til at udvikle Elevernes sprogfærdigheder, litteraturforståelse og tekstkompetencer. I dansk højniveau er der tid til at arbejde med litteraturen, kunsten eller sågar fordybe sig sprog og grammatik.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse:

Danskfaget styrker livsoplysningen ved at udforske og formidle væsentlige litterære værker, der afspejler menneskelige erfaringer, dilemmaer og værdier. Det fungerer som et redskab til folkelig oplysning ved at give indsigt i samfundsforhold, kulturelle perspektiver og historiske kontekster gennem litteraturens prisme. Gennem analyser af tekster og debatøvelser fremmer danskundervisningen sågar også den demokratiske dannelse ved at styrke elevernes kritiske tænkning, refleksion og evne til at engagere sig i konstruktive diskussioner om samfundsmæssige spørgsmål.

Kreativitets- og performancekompetence:

Kreativitetskompetencen i danskfaget opstår gennem skriveøvelser, analyser og tolkninger, hvor eleverne får mulighed for at udtrykke sig selv på en unik måde, hvilket er afgørende for personlig udvikling og selvforståelse.

Performancekompetencen vil vi styrke gennem arbejdet med elevernes analytiske færdigheder og evnerne til at formidle disse analyser klart og sammenhængende. Kreativitet og formidling kan blandt andet opstå gennem at skrive litterært, udvikle en personlig stil og arbejde med evnen til at fange læserens interesse.

Fagets indhold og form

Vi vil i dansk højniveau arbejde med alt fra litterære analysemetoder, sagprosa, multimodalitet, kunst, dokumentarer og podcast. Der er tid til at stoppe op og dvæle ved elevernes anskuelser og undren samt kritiske tænkning. Faget kan sommetider også indeholde perioder med fokus på skriftlighed og forbedring af elevens tekstkompetence gennem øvelser.

Faget i efterskolen

Undervisningen i dansk højniveau på Vesterlund Efterskole udnytter efterskolens særlige muligheder i form af en høj grad af fleksibilitet kombineret med en gennemført skemastruktur. Dette gør det muligt at tilrettelægge undervisningsforløb og eventuelle projektopgaver, der giver eleverne tid og rum til fordybelses og forskellige didaktiske tilgange.

Efterskoleformen muliggør en unik relation mellem lærer og elev, hvilket i Dansk højniveau medfører et dybere kendskab til eleven som individ og dennes udviklingsniveau. Dette opnås blandt andet gennem den naturlige refleksion og gennem dialogen mellem lærer og elever.

Succeskriterier for faget

Succeskriterierne for faget Dansk højniveau kan variere, men generelt gælder det at eleven opnår en mestring af følgende kriterier: Sproglig kompetence, litterær forståelse, kritisk tænkning, kulturel og historisk forståelse, skriftlig og mundtlig formidling samt evnen til at deltage og engagere sig i faglige diskussioner.

Evaluering

Evaluering i danskfaget kan foregå på flere niveauer og omfatte forskellige metoder, men nogle måder man kan evaluere på, kan være følgende: Kontinuerlig evaluering af elevernes fremskridt gennem opgaver, quizzer og/eller skriftlige og mundtlige præsentationer.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 27

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Disponibel tid (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at vælge disponibil tid:

Det giver personlige forudsætninger for at kunne handle i et samfund hvor vi konstant står overfor at skulle tage valg, navigere og beslutte, og det udvikler elevernes evne og vilje til at deltage i fællesskaber og i aktiviteter.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Disponibel tid bidrager især til skolens hovedsigte således:

- at eleven erfarer og erkender leveregler og samværsformer i fællesskaber
- at eleven kan handle på egen vilje og tage egne beslutninger

Fagets indhold og form

Vesterlund Efterskoles disponibil tid lægger vægt på:

Indhold:

- viden om egne grænser og udfordring på disse
- grundlæggende forståelse for deltagelse i nye fællesskaber omkring anderledes udfordringer
- deltagelse i sociale aktiviteter
- administrer egen tid set en ind i den større sammenhæng

Form:

- aktiv deltagelse med ansvar for sig selv
- samvær eller modsat på nye og udfordrende måder

Faget i efterskolen

Disponibel tid på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- eleverne skal lære at stå på egne ben
- at bidrage til efterskolernes pædagogiske samvær, hvor eleverne har mulighed for at udfordres med egne grænser, men også i det fællesskaber

Slutmål:

Ved kursets afslutning har elever:

- kendskab og måden at gebærde sig i andre miljøer
- samvær og udfordringer

Ved kursets afslutning:

- skal eleverne skive en selvevaluering
- har eleverne forhåbentlig fået øvet sig i at styre personlige udfordringer fremover

Evaluering

I løbet af kurset evalueres den enkelte elevs udbytte af disponibel tid via samtale mellem KONTAKT-lærer og elev.

Engelsk

Formål

Formålet med undervisningen i engelsk på Vesterlund Efterskole er at:

Vi lever i dag i en multikulturel verden præget af forandring, og her spiller engelskkundskaberne en væsentlig rolle, for at man kan begå sig. Da engelsk er et internationalt sprog, er det vigtigt for den enkelte at spejle sin egen kultur op imod andres for derved at opnå indsigt i samt forståelse for et globalt fællesskab.

Vores formål er at bidrage til, at den enkelte opnår mod til at kunne drage ud i verden og derved turde indgå i andre sammenhænge og relationer.

Derfor tilstræbes opfyldelse af følgende:

- Eleverne tilegner sig sproglige og kulturelle kundskaber
- Eleverne kan anvende engelsk i forskellige sammenhænge
- Eleverne udvikler bevidsthed om sprog og sprogtilegnelse
- Eleverne opnår indsigt i det engelske sprogs globale rolle

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i engelsk på Vesterlund Efterskole bidrager til livsoplysning ved gennem emnevalg og litteraturlæsning at opstille spejlinger til elevens personlige ståsted og derigennem at styrke bevidstheden herom.

Folkelig oplysning kommer til udtryk, når eleven stifter bekendtskab med levevilkår, historie, værdier og normer i de engelsktalende lande. Her tilstræbes det, at eleven får en interkulturel forståelse, som kan danne spejl for elevens egne kulturelle erfaringer.

Demokratisk dannelse formidles gennem samtale, analyse, diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen og det at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i engelsk på Vesterlund Efterskole vægt på:

Indhold:

Kommunikative færdigheder:

- Viden om forskellige engelsktalende landes kulturer, herunder sociale og regionale varianter af talt engelsk
- Forstå talt engelsk inden for forskellige genrer herunder lyd- og billedmedier om en række forskellige emner
- Færdigheder i at anvende IT i den sproglige undervisning

- Udvikle grundlæggende egenskaber i at kommunikere mundtligt og skriftligt

Sprog og sprogbrug:

- Anvende et tilstrækkeligt og forholdsvis præcist ordforråd
- Tale og skrive engelsk ifølge grammatiske regler
- Stave og sætte tegn

Sprogtilegnelse:

- Anvende fagets hjælpemidler, herunder ordbøger, grammatiske oversigter og stave- og grammatikkontrol
- Benytte elektronisk informationssøgning
- Anvende kilder selvstændigt og kritisk

Kultur og samfundsforhold:

- Anvende viden om levevilkår hos forskellige befolkningsgrupper i engelsktalende lande
- Kunne drage sammenligninger mellem egen kultur og andre kulturer

Form:

- Differentielle undervisningsformer der tilgodeser den enkelte elevs individuelle tilegnelse af sproget: klasseundervisning, par-arbejde og gruppearbejde
- Emnedage hvor eleverne samarbejder på tværs af teams/årgange
- Evt. brug af sprogassistenter

Faget i efterskolen

Undervisningen i engelsk på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- i perioder at arbejde med emner på tværs af årgange/teams
- fleksible strukturer og arbejdsformer

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning kan eleverne som minimum udtrykke sig mundtligt såvel som skriftligt på forståeligt engelsk samt kunne forstå talt og skrevet engelsk. Endvidere har de fået kendskab til forskellige engelsktalende landes traditioner og kulturelle særpræg.

Vi tilstræber, at eleverne får lyst til at turde bruge sproget i nationale og globale sammenhænge og derved kunne indgå i mødet med engelsktalende.

Evaluerings

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i engelsk ved, at de har mulighed for at gå op til folkeskolens prøver. På 9.klassetrin er dog kun den mundtlige del obligatorisk. I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, at eleverne afholder mundtlige fremlæggelser og deltager i samtaler på klassen. Endvidere indlægges der små tests i delemner af f.eks. grammatikken, lytning, læsning samt ved, at de skriver stile eller små skriftlige opgaver.

Timetal pr. uge: 3 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 8

Antal elever pr. hold: 20

Prøveforberedende: ja for 9. kl. og nej for 10.kl.

Obligatorisk eller valgfrit: Ob

Engelsk for begyndere (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Rejse-Engelsk for:

- at få værktøjer til at begå sig forståeligt på engelsk
- at oparbejde større selvtillid og lyst til at bruge sproget foran andre
- at udvikle et større ordforråd, der passer ind i forskellige kontekster

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i Rejse-Engelsk bidrager til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse og samarbejde i undervisningen, hvor eleverne får mulighed for at bidrage med idéer til, hvad vi skal arbejde med i faget. Derudover får eleverne også et trygt rum, hvor der er plads til at være fejlbarlig.

Kreativitetskompetencen i Rejse-engelsk

I faget vil der blive arbejdet med forskellige kreative opgaver, hvor det talte sprog vil være omdrejningspunktet for at kommunikere. Dette kan f.eks. udmønte sig i mindre skuespil, lege eller lignende.

Performance i Rejse-engelsk

Vi vil arbejde med teknikker til, hvordan det kan blive nemmere at sammensætte en præsentation på engelsk, som man føler sig sikker i, selvom det er et fremmedsprog. Dette vises bl.a. ved korte fremlæggelser – både fælles for hele klassen og i mindre grupper.

Fagets indhold og form

I undervisningen lægges der vægt på at:

- eleven udvikler sit ordforråd
- eleven får større sikkerhed og mod på at tale engelsk foran andre
- eleven udvikler sit kendskab til kultur i engelsktalende lande
- eleven får et basalt kendskab til engelsk grammatik

Faget i efterskolen

Undervisningen i Rejse-Engelsk på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at faget udnytter skolens særlige rammer
- at undervisningen har mulighed for at tilgodese den enkelte elevs særlige behov
- at undervisningen tager udgangspunkt i den enkeltes elev faglige niveau

Succeskriterier for faget

Det er målet, at eleven bliver bedre til at snakke engelsk og bruge sproget rigtigt i den enkelte kontekst. Derudover skal faget også være med til at give selvtillid og større sikkerhed i at kommunikere på engelsk.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne styrker deres engelskkundskaber, så de kan begå sig på forståeligt engelsk i udlandet.

Evaluerings

Ved fagets afslutning skal eleverne lave en præsentation om et valgfrit emne, som de skal præsentere foran resten af holdet.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 21

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Engelsk højniveau (VE10 fag)

Formål

Formålet med undervisningen i Engelsk A på Vesterlund Efterskole er at:

- Udfordre eleverne på deres sproglige kunnen og kulturelle viden, gøre dem endnu dygtigere og forberede dem på niveauet i engelskundervisningen på ungdomsuddannelserne.

Derfor tilstræbes opfyldelse af følgende:

- Eleverne tilegner sig avancerede sproglige og kulturelle kundskaber.
- Eleverne kan i endnu højere grad anvende engelsk i forskellige sammenhænge.
- Eleverne udvikler større bevidsthed om sprog og sprogtilegnelse.
- Eleverne opnår indsigt i det engelske sprogs globale rolle, engelsk litteratur og grammatik.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i engelsk på Vesterlund Efterskole bidrager til livsoplysning ved gennem emnevalg og litteraturlæsning at opstille spejlinger til elevens personlige ståsted og derigennem at styrke bevidstheden herom.

Folkelig oplysning kommer til udtryk, når eleven stifter bekendtskab med levevilkår, historie, værdier og normer i de engelsktalende lande. Her tilstræbes det, at eleven får en interkulturel forståelse, som kan danne spejl for elevens egne kulturelle erfaringer.

Demokratisk dannelse formidles gennem samtale, analyse, diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen og det at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Undervisningen i Engelsk A på Vesterlund Efterskole lægger vægt på:

Kommunikative færdigheder:

- Viden om forskellige engelsktalende landes kulturer, herunder sociale og regionale varianter af talt engelsk
- Forstå talt engelsk inden for forskellige genrer herunder lyd- og billedmedier om en række forskellige emner.
- Færdigheder i at anvende IT i den sproglige undervisning.
- Udvikle avancerede egenskaber i at kommunikere mundtligt og skriftligt.

Sprog og sprogbrug:

- Anvende et bredt og præcist ordforråd.
- Tale og skrive engelsk ifølge grammatiske regler.
- Stave og sætte tegn.

Sprogtilegnelse:

- Anvende fagets hjælpemidler, herunder ordbøger, grammatiske oversigter og stave- og

grammatikkontrol.
Benytte elektronisk informationssøgning.
Anvende kilder selvstændigt og kritisk.

Undervisningen vil foregå i forskellige gruppedannelser, individuelt og i par, hvor eleverne vil møde både mundtlige og skriftlige opgaver.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Engelsk A på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at arbejde med emner i fleksible strukturer og arbejds mønstre.

Performance kompetencen i Engelsk A

Udviklingen af elevernes performancekompetencer vil være et gennemgående element i undervisningen i Engelsk A. Eleverne vil selv skulle præsentere emner, holdninger og andet for klassen og læreren. Mundtlighed og fremlæggelser spiller en stor rolle i faget, da det er med til at udvikle elevernes sprog.

Kreativitetskompetencen i Engelsk A

I Engelsk A vil eleven blive bedt om at løse forskellige slags opgaver, der vil kræve sproglig kreativitet men også kreativ tankegang og problemløsning.

Fagets slutmål

Ved fagets afslutning kan eleverne i endnu højere grad udtrykke sig mundtligt såvel som skriftligt på avanceret engelsk samt forstå talt og skrevet engelsk.
Eleverne har fået endnu større viden om det engelske sprog, dens litteratur og grammatik.

Evaluerings

Ved fagets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i engelsk med en større mundtlig opgave. Her vil de få individuel feedback.

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, at eleverne afholder mundtlige fremlæggelser og deltager i samtaler på klassen.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 24

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Event & Ledelse (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole har eleverne i 10. klasse mulighed for at tilvælge faget Event & Ledelse. Formålet med dette fag er at give eleverne viden og færdigheder inden for planlægning, organisering og gennemførelse af forskellige typer begivenheder, samtidig med at de udvikler ledelseskompetencer. Undervisningen i Event & Ledelse på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- **praktiske erfaring**
Faget kan give eleverne praktisk erfaring med at planlægge og afvikle events, hvilket kan inkludere alt fra små arrangementer på skolen til større begivenheder.
- **kreative og innovation tankegang**

Eleverne opfordres til at udvikle deres kreativitet og innovative evner ved at designe og implementere originale events. Dette kan omfatte temaer, dekorationer, underholdning og andre kreative elementer.

- **evne til samarbejde og teamarbejde**

Faget kan fremme samarbejde og teamarbejde, da eleverne skal arbejde sammen for at planlægge og udføre events. Dette kan styrke deres kommunikations- og samarbejdsevner.

- **evne til ledelse og tage ansvar**

Eleverne kan udvikle ledelseskompetencer ved at påtage sig forskellige roller og ansvarsområder i forbindelse med eventplanlægning og -gennemførelse. Dette kan omfatte opgaver som budgetstyring, tidsplanlægning og koordinering af holdmedlemmer.

- **sociale og samfundsmæssige perspektiver**

Eleverne skal i deres arbejde med arrangementer og i deres tankegang generelt have følgende begreber in mente:

- Bæredygtighed
- Affaldssortering
- Cirkulær økonomi
- AI (kunstig intelligens)

Ovenstående begreber er nutids- og fremtidsrelevante, og vil uden tvivl være en del af fremtidens fokuspunkter.

- **evne til evaluering og refleksion**

Efter afholdelsen af hvert event kan eleverne blive opfordret til at evaluere og reflektere over processen. Dette kan hjælpe dem med at forstå, hvad der fungerede godt, og hvad der kan forbedres, hvilket bidrager til deres personlige og faglige udvikling.

Formålet med Event & Ledelse på Vesterlund Efterskole er således ikke kun at give praktiske færdigheder, men også at styrke elevernes personlige og sociale kompetencer, som de kan drage fordel af i fremtiden, uanset hvilken karrierevej de vælger.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

I faget Event & Ledelse vil eleverne gennem undervisningens alsidighed udvikle deres personlige og sociale kompetencer, samt erhverve sig viden og færdigheder til at tage ansvar for det fællesskab, de er en del af. Sidst, men ikke mindst, udvikler faget elevernes forståelse for demokratiske værdier, rettigheder og ansvar.

Kreativitetskompetencen

Event & Ledelse har som centrale kompetencemål at udvikle elevernes evner inden for planlægning og gennemførelse af begivenheder samtidig med at styrke deres kreativitet. Dette perspektiv fremmer ideudvikling, problemløsning og iværksætteri som vigtige elementer i både dannelse og uddannelse.

Performance

Performancedelen kommer til udtryk ved at eleverne skal fokusere på planlægning, organisering og gennemførelse af begivenheder eller arrangementer. Dette kan omfatte alt fra små skolearrangementer til større begivenheder som koncerter, teaterforestillinger eller sportsdage.

Herudover vil undervisning bære præg af virkelige projekter og casestudier, hvor eleverne skal præsentere deres løsninger for reelle kunder eller andre interessenter. Dette giver dem mulighed for at opleve, hvordan performance spiller en central rolle i at overbevise og engagere kunder.

Indarbejdelse af præsentationsfærdigheder, er en integreret del af undervisningen. Eleverne skal præsentere deres idéer og løsninger for de andre på holdet, underviserne og andre interesserede for at få feedback, og øve sig i at formidle deres idéer og visioner.

Fagets indhold og form

Eleverne skal i Event og Ledelse på Vesterlund Efterskole igennem fem overordnede områder:

- **eventplanlægning**
Eleverne skal lære grundlæggende principper for eventplanlægning, herunder identifikation af målgrupper, udvikling af koncepter og budgettering.
- **projektledelse**
Eleverne skal lære om projektledelsesmetoder og teknikker, herunder tidsstyring og teamkoordinering.
- **kommunikation**
Faget dækker kommunikationsfærdigheder, herunder skriftlig og mundtlig kommunikation, markedsføring og pr.
- **lederskab**
Eleverne skal udvikle ledelseskompeterencer og forståelse af, hvordan man motiverer og styrer et team.
- **praktisk erfaring**
Der vil være praktiske øvelser og projekter, hvor eleverne får mulighed for at anvende deres viden i praksis ved at planlægge og gennemføre reelle begivenheder.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Event og Ledelse på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at tilbyde et miljø, hvor eleverne kan få hands-on erfaring med at planlægge og gennemføre events.
- at samarbejde med andre fag, såsom musik og idræt. Sammen kan fagene bidrage til tværfaglighed og eleverne får mulighed for at anvende deres ledelseskompeterencer i praksis.
- at inddrage lokalsamfundet, såsom lokalbefolkningen, lokale virksomheder og organisationer i planlægningen og udførelsen af events.
- at udnytte elevernes interesser og talenter og derved gøre events og undervisning mere relevante og meningsfulde for den enkelte elev.

Succeskriterier for faget

Det primære succeskriterie må være at tillære eleverne færdigheder og perspektiver, der gør dem i stand til at skabe forandring i verden på nye og innovative måder - selvfølgelig startende i det lokale miljø.

Herudover er formålet at uddanne kreative elever inden for forskellige fagområder - gerne gennem en tværfaglig tilgang og en særlig vægt på ledelse, innovation og eventuelt bæredygtighed, som et nutidsrelevant begreb in mente.

Sidst, men ikke mindst, er selvudvikling et begreb, som Event og Ledelse i høj grad lægger op til gennem vægtning af personlig udvikling og selvindsigt. Eleverne bør opfordres til at udforske deres egne værdier, mål og identitet som en del af deres dannelse.

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved at observere deres aktive deltagelse i træningen og i afviklingen af arrangementer, samt via spørgsmål i forhold til gennemgået stof.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 17
Prøveforberedende: nej
Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Faceoff (valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i valgfaget Faceoff. Formålet med dette valgfag er at give eleverne kendskab til den del af gymnastikken, som defineres som faceoff. Eleverne skal introduceres til den kreative side af gymnastikken, hvor der er plads til alle og til alles styrker og svagheder. Målet er at skabe et rum i gymnastikken, hvor der er plads til leg og kreativitet, og hvor der ikke altid kun er ét facit for et spring.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i faceoff skal være med til at danne elevernes forståelse af gymnastikken og sætte fokus på, at man kan have mange forskelligheder og stadig have samme mål omkring deltagelse i faceoff.

Fagets indhold og form

Undervisningen i faceoff kommer til at bestå af de discipliner, som indgår i Airtox Faceoff. Der vil være stort fokus på at træne teknik og øvelser, der danner rammen for en god gymnast, for derefter at kunne tage dette med videre til de forskellige faceoff-discipliner.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne skal deltage ved Faceoff School Fight og Airtox Youth League.

Evaluerings

Ved kurssets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget ud fra:

- Evaluering af deres indsats ved træninger.
- Deres evne til at være kreative i gymnastikken.
- Deres deltagelse ved Faceoff School Fight og Youth League.

Timetal pr. uge: 1,5 time

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 2

Fodbold (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at spille fodbold. Formålet med undervisningen i fodbold på Vesterlund Efterskole er, at eleverne opnår erfaringer og glæde ved at være fysisk aktive.

Endvidere er det formålet at eleverne skal tilegne kundskaber og færdigheder der giver dem faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, hvor udøvelsen af idræt og motion, herunder fodbold, bliver mere og mere relevant, samt at give mulighed for kropslig og almen udvikling. Ydermere er det formålet, at eleverne opnår en indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed og fysisk bevægelse.

Faget fodbold skal opfordre eleverne til at tænke og handle både kritisk og konstruktivt, samt at tage ansvar for sig selv og indgå i forpligtigende fællesskaber, som borgere i et moderne samfund.

Mødet med fagets indhold og metoder skal bidrage til udviklingen af elevernes muligheder for og lyst til fortsat at være en del af det folkelige liv, samt til at være en del af det frivillige foreningsarbejde.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige tilbud have livsoplysning og folkelig oplysning tæt på kroppen gennem oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab, og samtidig lærer at gebærde sig i konkurrencesportens univers.

Fagets indhold og form

Undervisningen i fodbold på Vesterlund Efterskole lægger vægt på at eleverne tilegner sig viden om og færdigheder i de forskellige aspekter af fodbolden - såsom udendørs fodbold, indendørs fodbold og kontaktsal.

Eleverne skal have kendskab til aktivitetens kulturelle betydning, samt reglement og sportsmanship inden for den enkelte aktivitet.

Herudover kan eleverne opleve glæden og intensiteten ved kappestriden.

Endvidere arbejdes der, i hvert af de ovennævnte spil, hen imod at den enkelte elev tilegner sig så mange individuelle færdigheder som muligt – med udgangspunkt i den enkelte elevs personlige forudsætninger. Undervisningen foregår primært ved aktiv deltagelse – både hvad angår træningen af tekniske færdigheder, såvel som taktisk overblik. Som supplement til den aktive del kan der være enkelte moduler med teori. Herudover vil eleverne blive inddraget i undervisningen via enkelte træningssekvenser, så de får mulighed for at give hinanden konstruktiv kritik og kommentere på hinandens øvelser – og derved tage ansvar og være en del af et forpligtigende fællesskab, jævnførende formålet for faget.

Faget i efterskolen

Undervisningen i fodbold på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder, idet, at eleverne er samlet hele tiden, hvilket giver fantastiske muligheder for kontinuitet i træningen. Der er i kortere eller længere perioder mulighed for at træne meget målrettet mod et bestemt stævne eller en bestemt turnering, og derigennem optimere elevernes mulighed for at præstere godt.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand via lyst og vilje til at:

- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med fodbold
- anvende teknik, taktik og regler
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance
- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til konkurrence-aspektet

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, i øvelser og kamp, at afprøve de tillærte tekniske og taktiske færdigheder. Dette gøres ikke bare én gang, men er en fortløbende proces. Succeskriteriet her er ikke nødvendigvis sejr, men derimod en fremgang – for den individuelle elev, såvel som for holdet – i forhold til udgangspunktet ved opstart på skolen.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Fortælletime

Formål

På Vesterlund Efterskole har eleverne fortælletime.

- Eleverne møder her fortællingen i den traditionelle form. Et menneske der har noget på hjerte, og som formidler sit fagområde, sin historie, sin fortælling, til et større forum.
- Mødet med fortællingen bidrager til fællesskabet, (det du hører, hører jeg også), det giver et fælles udgangspunkt.
- Mødet med fortællingen styrker det narrative, oplevelsen af at lytte til en andens historie.
- Fortælletimen styrker og skærper interessen for at deltage i samfundets forskellige kulturelle og politiske fællesskaber.
- Eleven bibringes herigennem muligheden for at lytte og reflektere, og derudfra handle og tænke
- kritisk og konstruktivt.

Fortælletimen bidrager således i særlig grad til at udvikle:

- evnen til at lytte
- bevare lysten til at modtage historier, fortællinger og information gennem det talte ord.
- Styrke lysten til at deltage i samfundsdebatten.
- I det grundtvigske livssyn der vægter betydningen af det talte ord.
- I fortælletimen er det danske sprog kulturbærende og skaber det fælles rum af oplevelse.
- Med respekten for det talte ord bidrager faget således til de unges dannelse
- Gennem at lytte, forstå og reflektere, modnes evnen til selv at deltage i den offentlige debat i bred forstand.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Med afsæt i Vesterlunds fortolkning af hovedsigtet bidrager fortælletimen til

- Livsoplysning, gennem erfaring og erkendelse af de kulturbårne samfundsformer.
- Folkelig oplysning, gennem fortælletimens indhold og form.
- Demokratisk dannelse, når eleven deltager i en tradition, der viderebringer respekten for det talte ord, den fælles forståelse og den selvstændige kritiske stillingtagen, og refleksion.
- Elevens hele menneskelige udvikling og modning samt den almene opdragelse.

Fagets indhold og form

Fortælletimens form er fortælling, foredraget i en forsamling, med eller uden av midler.

Indholdet er mangeartet, og i alle tilfælde knyttet til et stofområde, et sagforhold, en historie eller en fortælling, der formodes dels at have relevans overfor den pågældende målgruppe, dels at åbne en verden af ny erkendelse og indsigt.

Faget i efterskolen

Fortælletimen i efterskolen udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at kunne samle samtlige elever til en fælles oplevelse, samt knytte indholdet til dagligdagens undervisning på tværs af stamhold.

Fagets slutmål

Slutmål for faget.

Knytter sig tæt til fagets formål.

Der er ingen konkrete faglige mål, men et mål om at de egenskaber der nævnes ovenfor bliver styrket.

Evaluering

Fortællestunden evalueres løbende, samt ved årets slutning som en vurdering af indholdets relevans.

Timetal pr. uge: 1 timer a 30 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 200

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: Ob

Forældresamtaler

Formål

På Vesterlund Efterskole tilbydes forældrene 2 gange om året en samtale med teamets lærere. Samtalerne afholdes på lidt forskellig måde i de forskellige teams.

Der afholdes én formel samtale i efteråret og én i foråret.

Hvis behov opstår, kan der altid aftales yderligere møder, eller der kan kommunikeres via telefon eller mail.

Formål med arrangementet:

- At skabe et positivt samarbejde mellem skole og hjem
- At give forældrene mulighed for at få et indblik i elevens hverdag på VE
- At orientere forældrene om elevens faglige standpunkt
- At give mulighed for at drøfte eventuelle problemer, såvel faglige, sociale som personlige
- At samtale med forældrene omkring elevens sociale kompetencer
- At samtale med forældrene omkring elevens videre uddannelsesforløb
- At holde forældrene orienterede om skolens hverdag og arrangementer
- At give forældrene mulighed for at lære teamets lærere at kende

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Gennem samtalen, som indbefatter såvel sociale, personlige som faglige områder, kommer man omkring det hele menneske og de relationer, eleven indgår i. Hermed drøftes den enkeltes udvikling, de forskellige samværsformer på skolen, de kulturelle værdier samt forståelsen for den enkeltes bidrag til helheden. På den måde indgår livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i samtalen mellem de tre parter.

Fagets indhold og form

- Ved den første samtale indbyder elevens fokuslærer til en samtale med forældre og elev.
- Ved anden samtale er der i videre udstrækning mulighed for at møde teamets øvrige lærere.

Faget i efterskolen

Efterskoleformens særlige muligheder udnyttes ved:

- at samtalerne kan lægges på tidspunkter, der er optimale for såvel forældre som lærere, typisk fredag sidst på eftermiddagen eller søndag aften.

Fagets slutmål

Til enhver tid at skabe det bedst mulige samarbejde mellem hjem og skole, for således at sikre den enkelte elevs bedst mulige ophold - fagligt, socialt og personligt.

At forældrene føler tryghed ved at overlade deres børn i vores varetægt.

At sikre en kort og hurtig kommunikationsvej i forhold til hjemmet.

Evaluering

Evalueringen foregår på vore lærermøder, hvor vi drøfter de arrangementer, vi afholder. Bemærkelsesværdige ting af både positive og negative karakter behandles.

Fitness (Valgfag)

Formål

Formålet med faget Fitness er, at eleverne tilegner sig evnerne til et langvarigt aktivt liv, hvor de er i stand til både at arbejde med kredsløbs-, styrke- og balancetræning.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Eleverne vil gennem undervisningen opleve dialog om relevante samfundsdiskuser indenfor sundhed og kroppen. Disse dialoger har til formål at danne eleverne til bedst muligt at deltage fagligt og ordentligt i fremtidige situationer de måtte indgå i.

Fagets indhold og form

Faget foregår som praktisk fag, hvor der arbejdes med elevernes egne kompetencer inden for fysisk træning. Teori og viden vægtes dog højt og inkorporeres gennem den praktiske undervisning.

Fagets slutmål

Eleverne skal ved afslutningen af faget Fitness være i stand til at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om daglig fysisk aktivitet.

Evaluering

Faget afsluttes uden formel evaluering. Der vil løbende blive foretaget vurdering af elevernes indsats og deres læringsprogression. Ved denne løbende evaluering sikre vi flest muligt opnår slutmålet for faget.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 7

Antal elever pr. hold: 60

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Friluftsliv (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i friluftsliv fordi:

- faget giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle, i naturen, med naturen og mod naturen.
- mødet med fagets indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til selvstændigt og i fællesskaber, at fremme glæden og forståelsen for naturen.
- faget udvikler elevernes evne til at forstå, at et positivt samspil, gensidig tillid og personligt ansvar skaber et fuldendt og sikkert resultat mellem mennesker under ophold og aktiviteter i naturen.
- faget udvikler eleven til at tænke og handle både kritisk og konstruktivt i pressede situationer, og eleven får dermed oplevelsen af at vokse som menneske ved mødet med egne grænser og kammeraters grænser.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i friluftsliv

Livsoplysning:

Friluftsliv ønsker at give en forståelse af det enkelte individs grænser og formåen i, for nogle, et ukendt medie – naturen. Vi søger, gennem oplevelser og udfordringer, at få eleven til at erfare, at et positivt samspil mellem medmennesker i forskellige situationer er en kvalifikation for individet selv, medmennesker og løsning af de stillede opgaver. Faget lægger op til at eleven udvikler selvstændighed og selvtillid som vil ruste vedkommende i en til tider kompleks fremtid.

Folkelig oplysning:

Igennem ophold i naturen er det fagets mål at bidrage til at eleven får et kendskab til naturen og dennes livscyklus. Det er friluftslivs hensigt at formidle naturen som en central del af den danske kultur og give eleven forståelse og respekt for vigtigheden i at behandle denne med respekt og interesse. Det er ligeledes en central hensigt i faget, at skabe et natursyn hos eleven der henstiller til at naturen ikke altid er noget man kæmper i mod, men man overgiver sig til og kæmper med og for.

Demokratisk dannelse:

I friluftsliv er kommunikation en væsentlig faktor. Det er en central del i faget, at eleven bliver i stand til at føre selvstændig tankegang ind i en samarbejdsproces med sine kammerater. Ligeledes lægger faget op til at eleven selv er i stand til at kunne skabe, videreformidle og udføre aktiviteter i naturen ud fra den viden vedkommende har tilegnet sig gennem undervisningen.

En central del af faget er, at bidrage til den enkelte elevs indsigt i arbejdsprocesser omkring lytning til medmennesker og i fællesskab kunne udvikle ideer og processer som styrker elevens rolle i faget. Samtidigt er det vigtigt at eleven lærer at kende egne grænser og erkender at det også er en menneskelig styrke i et demokrati at vurdere en given situation og kunne sige fra.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i friluftsliv på Vesterlund Efterskole vægt på:

Basis:

Uanset elevens motivationer er for at vælge friluftsliv, vil han/hun arbejde med basisfriluftsliv.

I basisfriluftsliv arbejder vi med konceptet - Hold dig tør, varm og mæt.

I disse timer vil eleven opleve et bredt felt af hvad det kræver at kunne opholde sig i naturen på en hensigtsmåde.

Eleven vil kunne få færdigheder indenfor:

- Kort og kompas
- Brug af GPS
- Madlavning og korrekt ernæring i naturen
- Overnatningsformer
- Korrekt påklædning
- Gruppesamarbejde
- Turplanlægning
- Naturforståelse og respekt.

Klatring:

I friluftsliv ønsker vi at give eleven færdigheder, udfordringer og oplevelser indenfor klatresporten.

Klatresporten skærper elevens motorik og styrker hans/hendes muskelgrupper i statiske og dynamiske øvelser. Alt sammen noget eleven kan bruge i forhold til andre sportsgrene. Eleven vil opleve forskellige grene indenfor klatring såsom træklatring, vægklatring, bouldering og klippeklatring der giver eleven et bredt indblik i sporten.

Udover selve klatringen som sport, ligger der et dannelseskoncept i aktiviteten, i kraft af elevernes tætte samarbejde i at sikre og støtte den enkelte kammerat i hans/hendes succesoplevelse på vej mod toppen.

Kajak:

Inden eleven prøver kræfter med længere ture på åben sø, vil vedkommende få et kursus i sikkerhed, søfartsregler og grundlæggende sejlsads. Eleven vil igennem leg og tekniktræning lære de korrekte ro-teknikker og flere forskellige redningsprocedurer. Ydermere introduceres eleverne til kajaksportsgrene så som kajakpolo. Ved kajaksejlsads vægtes makkerprincippet så der altid er hjælp i nærheden ved kritiske situationer.

Kano:

Eleven vil lære sejlteknikker og sikkerhedsprocedurer. Eleven vil have mulighed for at komme på længere eller kortere kanoture på de omliggende søer og ikke mindst på Skjern å. Kanosejlsads er udfordrende og krævende, og samtidigt en oplevelse hvor eleven kommer helt tæt på samarbejdsrelationer til sine kammerater.

Andre vandaktiviteter:

Eleven vil også komme til at prøve grænser med mere alternative former for sejlsads f.eks. tømmerflåder. Vi ønsker også at udfordre eleven i passage af søer og vandløb.

Mountainbike:

Naturen omkring Vesterlund indbyder til mountainbiking. Vi er omgivet af store skove med snoede stier. Smalle åer hvor muddet kan sprøjte når cyklen forcerer de våde overgange. Stejle og glatte bakker der kræver at man holder tungen lige i munden på turen ned og ikke mindst træder til i pedalerne når man senere skal op. Mountainbiking er en udfordrende sportsgren som samtidig er en fantastisk konditions- og teknik træning. Til sidst, men ikke mindst er det en sport der er sjovest at dyrke sammen med andre. Derfor er dette en del af faget friluftsliv.

Ture:

Friluftsfaget tilbyder også weekendture med oplevelser ud over det sædvanlige. Oplevelserne kunne være overnatning i det fri, madlavning på bål/jordovn og adventure aktiviteter i Norge med såvel klippeklatring, rive rafting, speedboard og pro-kayaking. Disse ture som foregår langt væk fra skolen, rummer andre kulturelle og naturmæssige oplevelser og giver eleverne mulighed for fordybelse i selve aktiviteten, men også det sociale samvær i friluftsliv-/naturlivet. Igennem friluftsture er det vigtigt at den enkelte elev opnår indsigt i den anderledes samværsform det er at være tæt sammen i længere tid under fysisk og psykisk pressede situationer samt opnår forståelsen af gensidig respekt for kammeraterne i naturen.

Faget i efterskolen

Undervisningen i friluftsliv på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at eleverne får den tid faget kræver for fordybelse. Faget friluftsliv lægger op til at eleven tilegner sig færdigheder indenfor fagets specialområder. Dette giver efterskoleformen muligheder for igennem de lange tidsperioder skolens rammer tilbyder samt det nære kendskab og accept der opstår elever imellem og mellem lærer og elever. Dette kendskab er vigtigt for at skabe den tillid det kræver for at den enkelte elev opnår selvtilid til at kunne udføre fagets udfordrende aktiviteter.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i de aktiviteter som faget tilbyder. Det bestræbes at alle elever, efter endt forløb, har kendskab til alle de af fagets elementer som fremgår af fagets indhold og form. Eleverne skal have fået indblik i de muligheder den danske natur giver mennesket, have kendskab til korrekt og sikker brug af naturen og de oplevelser der kan skabes i denne.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 70

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Fysik og kemi (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i fysik og kemi fordi:

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.

Jævnfør værdigrundlag:

- I det grundtvigske livssyn, der vægter oplysning og viden vil eleverne få indblik i dels det omgivende samfund, dels den enkeltes selvforståelse og erkendelse af sin placering i en større sammenhæng.
- Naturvidenskaben og teknikken bygger på videnskabstraditioner og kulturbårne traditioner, som indeholder bærende værdier for hele fagets selvforståelse. Det medvirker hermed til at skabe et fælles rum af oplevelse, og selverkendelse i en naturvidenskabelig sammenhæng.
- Med viden om og respekten for naturvidenskaben og teknikens muligheder og begrænsninger, bidrager faget til de unges dannelse.
- Gennem at lytte, forstå og reflektere og selv at handle, modnes evnen til selv at deltage i den offentlige debat i bred forstand.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i fysik/kemi

- Livsoplysning, gennem viden om og indsigt i fysiske og kemiske forhold.
- Folkelig oplysning, gennem fagets bidrag til en fælles forståelse og erkendelse af naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.
- Demokratisk dannelse, når eleven deltager i en tradition, der viderebringer viden om og respekt for de muligheder naturvidenskaben og teknologien giver.
- Elevens hele menneskelige udvikling og modning samt den almene opdragelse.

Indhold og form for fysik og kemi

Derfor lægger undervisningen i fysik og kemi på Vesterlund efterskole vægt på:

- Fysikken og kemiens verden således at eleven bliver i stand til at benytte fysiske, kemiske begreber og enkle modeller til at forklare fænomener og hændelser.
- Udvikling af naturvidenskabelig erkendelse med udgangspunkt i beskrivelse af grundstoffer og kemiske forbindelser, universets opbygning og den teknologiske.

- Anvendelse og forståelse for fysik og kemien i det moderne samfund ved at kunne redegøre for, tage stilling til samfundets naturvidenskabelige ressourcer.
- Arbejds måder og tankegange der skal give eleven redskaber til at identificere og formulere naturvidenskabelige spørgsmål og opstille enkle hypoteser.

Undervisningsformen for fysik og kemi lægger op til:

- Et kreativt og levende undervisningsmiljø der lægger vægt på et positivt samspil mellem lærer og elev.
- At være eksperimenterende og undersøgende for at skabe en nysgerrighed hos eleverne.
- Den gode historie omhandlende naturvidenskabelige fænomener og opdagelser.
- At være opdateret i forhold til fagets udvikling – både emne- og udstyrmæssigt.

Faget i efterskolen

Undervisningen i fysik og kemi på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At eleverne har mulighed for at benytte sig af skolens naturvidenskabelige faciliteter.
- At kunne inddrage naturvidenskabelige elementer, fra lærernes side, i det frie rum. vagtaftener, anderledes dage etc.
- Yde ekstra hjælp/inspiration til eleven uden for undervisningen, således at vedkommende får opbygget et endnu stærkere fundament i forhold til fortrolighed med faget.

Slutmål for fysik og kemi

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i:

Se under fagets indhold.

Desuden er det op til den enkelte underviser at udarbejde spændende og samfundsrelevante emner til den daglige undervisning. Disse vil fremgå af underviserens årsplan.

Evaluerings

Et tilfredsstillende resultat af fysik- og kemiundervisningen vil være at den enkelte elev vil have styrket sit kendskab og engagement inden for faget.

Desuden efterstræbes det også, at den enkelte elev flytter sig videnskabsmæssigt, og dette giver sig udtryk i en sikker, veldisponeret og indholdsrig afsluttende prøve.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 24

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Ganglærerfunktionen

Formål

På Vesterlund Efterskole er formålet med ganglærerfunktionen at:

- læreren i særlig grad tager hånd om elevens sociale trivsel, for derved at styrke elevens personlige forudsætninger for at leve tæt sammen med andre mennesker og tage respektfuldt del i fællesskabet

Ganglærerfunktionen på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at:

- udvikle elevens evne og vilje til at deltage i kulturelle fællesskaber

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Der er tale om livsoplysning, når:

- eleven erfarer og erkender forskellige leveregler og samværsformer i kulturelle fællesskaber

Der er tale om folkelig oplysning, når:

- eleven oplever, at det enkelte menneske er en del af et fællesskab
- eleven erfarer, at fællesskaber rummer muligheder og betingelser for det enkelte menneske

Der er tale om demokratisk dannelse, når:

- eleven i diskuterende fællesskaber får mulighed for at sætte værdier/mål under debat
- eleven skal lære at anerkende og respektere de beslutninger som tages

Ganglærerfunktionens indhold og form

Derfor indebærer ganglærerfunktionen på Vesterlund Efterskole:

indhold:

- at ganglæreren har den første kontakt med eleven og hans/hendes forældre på ankomstdagen
- at ganglæreren har et grundigere kendskab til elevens sociale og familiære forhold
- daglig kontakt med eleverne i ganggruppen
- at ganglæreren i skoleårets begyndelse har ekstra fokus på sine kontaktelever
- at ganglæreren et par gange i årets løb arrangerer hyggeligt samvær med kontaktgruppen f.eks. julehygge i lærerens hjem, grillaften m.m.
- at ganglæreren har tilsyn med gangelevernes værelser, fællesarealer og gang.

Ganglærer i efterskolen

Ganglærerfunktionen er unik for efterskoleformen og hænger naturligt sammen med, at eleverne bor på skolen.

Geografi

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne på 9. klassetrin i geografi, fordi det er væsentligt at eleverne:

- tilegner sig viden om og forståelse for de naturgivne og kulturskabte forudsætninger for levevilkår
- tilegner sig viden om og forståelse for samfundenes udnyttelse af naturgrundlag og ressourcer
- udvikler selvstændig og kritisk stillingtagen til udfordringer vedrørende udnyttelse af naturgrundlag og ressourcer
- kan anvende stofområder fra geografien som brobygning mellem naturvidenskabelige og humanistiske fagområder har viden og kendskab til geografiske begreber

Undervisningen i geografi på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- lyst og vilje til at tilegne sig viden om og forståelse for de naturgivne og kulturskabte forudsætninger for levevilkår
- viden om og holdning til kulturskabte konsekvenser for miljø og levevilkår
- kritiske stillingtagen til de politiske dagsordener, der med øget nødvendighed skal sikre fortsatte levevilkår

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i geografi

Undervisningen i geografi på Vesterlund Efterskole forholder sig til og tager afsæt i lovens hovedsigte om livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Livsoplysning finder sted, når eleven erkender og forstår sig selv som ansvarlig for og afhængig af fortsatte gunstige levevilkår såvel natur- som kulturskabte.

Folkelig oplysning finder sted når eleven erkender og får indsigt i historik og tradition bag kulturskabte konsekvenser for miljø og levevilkår.

Demokratisk dannelse øves ved kritisk stillingtagen til de politiske dagsordener der sættes eller undlades at sættes for fortsatte levevilkår.

Fagets indhold og form

Viden om:

- undersøgelse i naturfag
- demografi og erhverv
- jordkloden og dens klima
- globalisering
- naturgrundlag og levevilkår
- navne, begreber og steder

Færdigheder i:

- brug og analyse af globus og atlas (herunder kort, satellitbilleder og andre datarepræsentanter)
- brug og analyse af relevante diagrammer, modeller og figurer
- at søge oplysninger på internet
- forståelse for og holdning til de særlige udfordringer der kendetegner miljø og levevilkår
undervisningsformer der fremmer elevernes lyst til:
- at deltage i dialog om konsekvenser af den kulturskabte udnyttelse af naturgrundlag og ressourcer
- at klargøre egne værdier
- udvikle sig til deltagende og ansvarlig borger nationalt og globalt

Geografi på Vesterlund Efterskole

Undervisningen organiseres som fælles undervisning for de 2 9. klasser med 2-lærersystem

Undervisningen i geografi på Vesterlund Efterskole udnytter skolens geografiske placering ved i særlig grad at kunne udforske og forstå den danske landskabsdannelse.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne ved kursets afslutning har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til:

- gennemføre en analyse af globale mønstre, problemstillinger og regioner – herunder samspillet mellem disse ved hjælp af geografiske kilder og hjælpemidler
- anvende globus, kort, fly – og satellitfotos samt elektroniske data som arbejdsredskaber til at skabe overblik og sammenhæng
- kende verdensdele, lande, byer m.m. på kort og globus
- foretage undersøgelser, målinger og registreringer
- anvende informationsteknologi i forbindelse med informationssøgning

Evaluering

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget ved eventuel udtrækning af folkeskolens digitale afgangsprøve (FP9).

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved samtale og opgaveløsning, samt tests og afgangsprøver fra tidligere år.

Faget geografi indgår også i den obligatoriske naturfagsprøve for 9. klasse, som er en praktisk prøve i kompetencer indenfor Fysik/Kemi, Biologi og Geografi.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge samt 5 temadag

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: ja

Obligatorisk eller valgfrit: Ob.

Guitarspil

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i guitarspil. Formålet med guitarundervisningen er at udvikle elevernes musikalske, tekniske og kreative færdigheder på guitar. Undervisningen skal give eleverne glæde ved musikudøvelse, styrke deres musikalske selvtillid og inspirere dem til at bruge musik som et personligt og socialt udtryksmiddel.

Gennem undervisningen opnår eleverne kendskab til guitarens muligheder som både solo- og samspilsinstrument. Faget skal understøtte elevernes evne til at lytte, samarbejde og bidrage aktivt til musikalske fællesskaber.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

I undervisningen møder eleverne musik fra forskellige genrer, kulturer og tidsperioder og får indsigt i musik som kulturelt og historisk udtryk.

Gennem samspil, fælles musikalske projekter og optrædener lærer eleverne at tage ansvar for både egen og fælles læring. De øver sig i at lytte til hinanden, give konstruktiv feedback og indgå i demokratiske beslutninger om repertoire, arrangementer og koncertaktiviteter.

Undervisningen bidrager til elevernes personlige udvikling ved at styrke mod, selvstændighed og evnen til at udtrykke tanker og følelser gennem musik.

Fagets indhold og form

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i den enkelte elevs niveau og forudsætninger og kan omfatte:

Tekniske færdigheder

- Grundlæggende spilleteknik, akkordspil og akkordskift.
- Rytisk spil og strumming, fingerpicking og melodispil.
- Skalaspil og improvisation.
- Træning af timing og musikalitet.

Musikforståelse

- Grundlæggende musikteori.
- Akkordopbygning og harmoniforståelse.
- Rytmer og taktarter.
- Gehørtræning og aktiv lytning.

Samspil

- Deltagelse i bands og mindre ensembler.
- Indøvning af fælles repertoire.
- Arrangement af musik til samspil.
- Forståelse for egen rolle i et musikalsk fællesskab.

Kreativitet og skaben

- Improvisation.
- Sangskrivning og komposition.
- Udarbejdelse af egne arrangementer.
- Eksperimenter med forskellige musikalske udtryk og stilarter.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne.....

- Kan anvende grundlæggende guitar teknikker sikkert og musikalsk.
- Kan spille et udvalg af sange og musikstykker tilpasset eget niveau.
- Kan deltage aktivt og ansvarligt i samspil med andre.
- Har forståelse for grundlæggende musikteoretiske begreber.
- Kan anvende gehør og musikalsk lytning i egen musikudøvelse.
- Kan arbejde kreativt med improvisation, arrangement eller komposition.
- Har udviklet glæde ved musik og motivation for fortsat musikalsk udvikling.

Evaluerings

Evalueringsen foregår løbende gennem observation, dialog og praktiske musikalske aktiviteter.

Der lægges vægt på:

- Elevens faglige progression.
- Udviklingen af tekniske færdigheder.
- Aktiv deltagelse i undervisningen.
- Samarbejde og engagement i samspil.
- Kreativitet og selvstændighed.
- Elevens refleksion over egen læring.

Evalueringsen sker gennem feedback fra læreren, elevsamtaler, optrædener, samspilsforløb samt elevens egen vurdering af udbyttet af undervisningen.

Målet med evalueringen er at støtte elevens fortsatte musikalske udvikling og styrke motivationen for at deltage aktivt i musikalske fællesskaber.

Timetal pr. uge: 2 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 24

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Gymnastik

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i gymnastik fordi:

- Det giver faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund hvor fysisk aktivitet minimeres
- Mødet med fagets indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til at deltage i fysiske aktiviteter for at tilstræbe en sund levevis
- Udvikler evne, vilje og lyst til at deltage i fællesskaber og foreningsliv
- Faget udvikler elevernes selvtillid og selvværd
- Faget udvikler elevernes æstetiske sans, herunder attitude og kropssprog

Undervisningen i gymnastik på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle/styrke elevernes:

- Ansvar over for samfundet (hellere at forebygge end at helbrede)
- Muligheder for personlig udvikling og fordybelse
- Vilje til at ville (være udholdende og arbejde for sagen; udfordre fysiske grænser)
- Lyst til dygtiggørelse

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige elementer have *livsoplysning* og *folkelig oplysning* tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab.

Endvidere skal de møde *demokratiet* gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget stort.

Fagets indhold og form

Undervisningen i gymnastik på Vesterlund Efterskole lægger vægt på:

- Viden om kroppens bevægelsesmæssige kvaliteter
- Muligheder for personlig udfordring
- Lyst til engagement i nuet, men også i fremtidens foreningsregi
- Respekt for samværsformen på både konkurrence og ligeværdigt plan

Derfor lægger undervisningen vægt på:

Indhold:

- Rytmiske og springmæssige færdigheder med udgangspunkt i egne kompetencer
- Viden om dansk gymnastikhistorie; sang under indmarch, fanehilsen og tradition omkring fanen
- Grundlæggende forståelse af et forpligtende fællesskab, hvor alles bidrag er essentielle
- Arbejdet med især det personlige udtryk og æstetikken i den bevægelsesmæssige kvalitet

Form:

- Aktiv deltagelse i fællesskabet
- Samarbejde om et fælles udgangspunkt; én opvisning
- Undervisningsformer der har alsidig karakter i forhold til den enkelte læringsituation
- Arbejdsformer der kræver tålmodighed og nysgerrighed
- Samværsformer der kræver den enkeltes fulde ansvar for et helt elevhold

Gymnastikkens opbygning på Vesterlund Efterskole

På Vesterlund Efterskole foregår gymnastikken på tre planer; Fælles gymnastik, linjegymnastik og valgfagsgymnastik.

Fælles gymnastik:

I den obligatoriske gymnastik prioriteres fællesskabet højt. Eleverne skal her mærke at bevægelse og fysisk aktivitet kan være med til at bryde sociale barrierer i elevflokken. Vi tror på, at når vi sveder, griner og bliver udfordret sammen, skaber det grobund for et sundt og positivt fællesskab. Her trænes fysisk træning, koordination, kondition og der leges.

Linje gymnastik:

- **Pigerytme:**
I dette linjefag lægges der vægt på teknik, erhvervelse af gymnastiske færdigheder og kendskab til termer indenfor gymnastikken. Slutmålet i pigerytme er at pigerne har fået en bred forståelse for bevægelse, musik og rytme, grundgymnastiske færdigheder og har fået færdigheder som gør dem i stand til at udføre rytmisk gymnastik på et højt plan. Vi ønsker også med dette linjefag at gøre pigerne nysgerrige på at forsætte med gymnastikken, når de kommer hjem fra efterskole.
- **Danse Linje:**
I dette linjefag er fokus på de forskellige bevægelsesmønstre, som man møder i dansens verden. I timerne arbejdes der bl.a. med kropsforståelse, rytmik, kreativitet og koreografi. Målet med dans som linjefag er at præsentere eleverne for et nyt element inden for bevægelsens verden, og give dem et kendskab til de forskellige genrer. Derudover er målet også at dygtiggøre eleverne i både de tekniske elementer af dans og de kunstneriske elementer i koreografien.
- **TeamGym:**

Faget henvender sig til elever, som vil prøve kræfter med konkurrencegymnastikken. I faget er der fokus på springteknik både indenfor tumbling og trampolin. Desuden undervises eleverne i en rytmisk sekvens med momenter, som styrker deres behændighed og teknik.

Eleverne kan som afslutning deltage i Efterskole DM i TeamGym som arrangeres af GymDanmark. Denne konkurrenceform kræver en god holdånd og viljen til at samarbejde om et fælles mål.

- **Tumbling:**

Faget henvender sig til elever, som søger udfordring inden for en specifik sportsgren, og som vil gå i dybden med de små detaljer. Faget arbejder med baglæns spring på forskellige niveauer, og har desuden meget fokus på at opbygge kroppens styrke.

Gennem hele skoleåret får eleverne mulighed for at deltage i tumbling konkurrencer arrangeret af DGF. Det drejer sig både om hold- og individuelle konkurrencer.

- **Springlinjen**

Grundlæggende spring fra helt nybegynder til let øvede. I faget vil eleverne blive introduceret til en række forskellige spring og redskabsopstillinger. Faget arbejder på forskellige niveauer og har som mål, at dygtiggøre alle ud fra deres niveau, samt at vise glæden ved springgymnastik.

- **FaceOFF**

Valgfagsgymnastik:

- **Pigerytme**

I dette valgfag er der tid til ekstra dygtiggørelse indenfor den rytmiske gymnastik. Der sættes fokus på grundgymnastikkens elementer og der arbejdes ydermere med enkelte inspirationskilder fra dansens verden.

- **Dans valgfag:**

I dette valgfag er der fokus på at udbrede elevernes kendskab til de forskellige danse genrer. Derudover er der også fokus på at de dygtiggøres inden for de forskellige elementer af dansen, og at de motiveres til at bevæge sig.

- **TeamGym:**

I dette valgfag og der tid til fordybelse i de 2 springdiscipliner i TeamGym, trampolin og tumbling. Der arbejdes med teknik, styrke og koordination samt kondition og styrke.

- **Tumbling:**

Faget henvender sig til elever, som søger udfordring inden for en specifik sportsgren, og som vil gå i dybden med de små detaljer. Faget arbejder med baglæns spring på forskellige niveauer, og har desuden meget fokus på at opbygge kroppens styrke.

Gennem hele skoleåret får eleverne mulighed for at deltage i tumbling konkurrencer arrangeret af DGF. Det drejer sig både om hold- og individuelle konkurrencer.

- **Basis spring:**

Grundlæggende spring fra helt nybegynder til let øvede. I faget vil eleverne blive introduceret til en række forskellige spring og redskabsopstillinger. Faget arbejder på forskellige niveauer og har som mål, at dygtiggøre alle ud fra deres niveau, samt at vise glæden ved springgymnastik.

- **FaceOFF**

Faget i efterskolen

Undervisningen i gymnastik på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At give eleverne muligheder for at udfordre sig selv og udvikle egne kompetencer
- I perioder at turnere Danmark rundt og vise elevernes gymnastiske færdigheder
- At bidrage til efterskolernes pædagogiske tilrettelagte samvær, hvor eleverne har mulighed for en fælles oplevelse, hvor den enkelte er en brik i et samlet puslespil
- At give eleverne mulighed for fordybelse i forhold til flere træningsmuligheder såsom faciliteter og tid
- Indlevelsesevne og medbestemmelse i en kreativ proces af et gymnastisk produkt

Fagets slutmål

Ved årets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- Gymnastiske kvaliteter på udfordrende niveau
- Kendskab og bevidstgørelse af kroppens muligheder
- Samvær på tværs af køn og kompetenceniveau
- Foreningslivets traditioner og nytænkning i samme retning
- Konkurrenceelementet i det personlige og den holdmæssige del af gymnastikken i Danmark

Ved årets afslutning:

- Kan eleverne samarbejde imod et fælles mål
- Ved eleverne hvad det vil sige at have fællesskab igennem aktivitet
- Har eleverne fået større lyst til personlig udfordring
- Har eleverne udvidet deres begreber i dansk gymnastik
- Har eleverne fået lyst og kendskab til en sund og aktiv livsstil

Evaluerings

I løbet af året evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget gymnastik via samtale og dialog elever og gymnastiklærere imellem. Evalueringen foretages også gymnastiklærerne imellem.

Timetal pr. uge: 15 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 200

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: ob

GymTræner 1 (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i GymTræner 1, som er en træneruddannelse udbudt af GymDanmark, men varetager af skolens egne GymDanmark-uddannede lærere. Eleverne får basiskundskaberne til at kunne undervise børn og stå for træningsforløb, der passer til børns alder og niveau. Der er fokus på at skabe motiverende træningsmiljøer, hvor eleverne lærer at planlægge og gennemføre træningspas med alderssvarende opvarmning og grundtræning. Uddannelsen styrker elevernes evner som ledere og trænere med fokus på træningsmotivation, feedback, samt deres egne værdier som trænere.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i GymTræner 1 lægger vægt på at udvikle elevernes evne til at motivere og inkludere alle deltagere. Eleverne lærer at tage ansvar, samarbejde og arbejde med sociale værdier gennem træningen. Desuden introduceres eleverne for Antibulli-programmet, som har fokus på trivsel og fællesskab.

Fagets indhold og form

Undervisningen kombinerer teori og praksis gennem både e-læring og i høj grad praktiske opgaver. Eleverne udvikler og afprøver undervisning og deltager i diskussioner om træningsfilosofier, feedbackteknikker og måder at motivere deltagerne på. Der arbejdes med alderstilpasset træning, og eleverne får indsigt i, hvordan man bedst muligt understøtter børns udvikling og trivsel i gymnastikken. Som noget unikt på efterskolen skal eleverne også planlægge og afvikle et event i løbet af året.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne:

- Opnår basale trænerkompetencer, herunder at kunne planlægge og udføre gymnastiktræning for børn.
- Udvikler evnen til at motivere og give konstruktiv feedback til deres deltagere.
- Får indsigt i egne værdier som trænere og lærer at arbejde inkluderende.
- Bliver introduceret til og kan anvende Antibulli-konceptet i træningssammenhæng.

Evaluerings

Ved kurssets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen gennem praktiske opgaver, hvor de præsenterer og udfører deres egenudviklede undervisning. Derudover vurderes elevernes refleksioner omkring trænerrollen og deres evne til at implementere Antibulli-principperne i praksis.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 14

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Håndbold (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at spille håndbold. Formålet med undervisningen i håndbold på Vesterlund Efterskole er, at eleverne opnår erfaringer og glæde ved at være fysisk aktive.

Endvidere er det formålet at eleverne skal tilegne kundskaber og færdigheder der giver dem faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, hvor udøvelsen af idræt og motion, herunder blandet andet håndbold, bliver mere og mere relevant, samt at give mulighed for kropslig og almen udvikling. Ydermere er det formålet, at eleverne opnår en indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed og fysisk bevægelse.

Faget håndbold skal opfordre eleverne til at tænke og handle både kritisk og konstruktivt, samt at tage ansvar for sig selv og indgå i forpligtigende fællesskaber, som borgere i et moderne samfund.

Mødet med fagets indhold og metoder skal bidrage til udviklingen af elevernes muligheder for og lyst til fortsat at være en del af det folkelige liv, samt til at være en del af det frivillige foreningsarbejde.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige tilbud have livsoplysning og folkelig oplysning tæt på kroppen gennem oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab, og samtidig lærer at gebærde sig i konkurrencesportens univers.

Endvidere skal eleverne møde demokratiet gennem træningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for et stort resultat.

Fagets indhold og form

Undervisningen i håndbold på Vesterlund Efterskole lægger vægt på at eleverne tilegner sig viden om og færdigheder i de forskellige aspekter der vedrører håndbold.

Eleverne skal have kendskab til spillets kulturelle betydning, samt reglement og sportsmanship inden for den enkelte spillet.

Endvidere arbejdes der hen imod at den enkelte elev tilegner sig så mange individuelle færdigheder som muligt – med udgangspunkt i den enkelte elevs personlige forudsætninger.

Undervisningen foregår ved aktiv deltagelse – både hvad angår træningen af tekniske færdigheder, såvel som taktiske færdigheder.

Herudover vil eleverne blive inddraget i undervisningen via enkelte træningssekvenser, så de får mulighed for at give hinanden konstruktiv kritik og kommentere på hinandens øvelser – og derved tage ansvar og være en del af et forpligtigende fællesskab, jævnførende formålet for faget.

Faget i efterskolen

Undervisningen i håndbold på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder, idet, at eleverne er samlet hele tiden, hvilket giver fantastiske muligheder for kontinuitet i træningen. Der er i kortere eller længere perioder mulighed for at træne meget målrettet mod regionsmesterskaberne eller mod en træningskamp, og derigennem optimere elevernes mulighed for at præstere godt.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand via lyst og vilje til at:

- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med håndbolden
- anvende teknik, taktik og regler
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance
- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til konkurrence-aspektet

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, i øvelser og kamp, at afprøve de tillærte tekniske og taktiske færdigheder. Dette gøres ikke bare én gang, men er en fortløbende proces. Succeskriteriet her er ikke nødvendigvis sejr, men derimod en fremgang – for den individuelle elev, såvel som for holdet – i forhold til udgangspunktet ved opstart på skolen.

Idræt (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at vælge VE10 Idræt, hvis man går i 10. klasse. Formålet med undervisningen i VE10 Idræt er, at eleverne opnår erfaringer og glæde ved at være fysisk aktive, og en alsidig kropslig udvikling gennem boldspil, træning og bevægelse.

Faget skal fremme elevernes tekniske og taktiske færdigheder, fysiske formåen og motoriske kompetencer. Desuden skal eleverne opnå viden om kroppens funktioner, sundhed og træningslære, som kan overføres til et aktivt og sundt liv både under og efter efterskoleopholdet. Faget skal motivere eleverne til at udfordre sig selv, samarbejde og udvikle egne potentialer i trygge og engagerende fællesskaber.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

VE10 Idræt som valgfag bidrager til livsoplysning ved at give eleverne indsigt i egen krops potentiale, begrænsninger og trivsel, og skabe refleksioner over en sund livsstil. Gennem idrættens fællesskaber styrkes elevernes forståelse af det folkelige samvær, hvor forskellighed respekteres, og samarbejde er afgørende for fælles succes. Den demokratiske dannelse understøttes ved at eleverne inddrages i planlægningen af aktiviteter, lærer at tage ansvar i fællesskabet og forholder sig kritisk og konstruktivt til egne og andres præstationer.

Idræt bliver således en platform for udvikling af sociale kompetencer, ansvarlighed og aktiv deltagelse i fællesskabet.

Fagets indhold og form

Undervisningen er primært praktisk, men kan også indeholde teoretisk arbejde, hvor eleverne får mulighed for både at afprøve og forstå de fysiske og sundhedsmæssige aspekter af idræt. Der arbejdes med differentiering, så alle kan udvikle sig fra deres individuelle udgangspunkt. Undervisningen tilrettelægges i forløb med både fokus på teknik, taktik, fysisk form og fællesskab.

Fagets indhold spænder bredt over:

- **Boldspil:** Hockey, ultimate m.fl.
- **Træning:** Konditionstræning, styrketræning, motorisk træning.
- **Bevægelsesformer:** Leg, akrobatik, alternative bevægelsesaktiviteter.
- **Teori:** Taktisk forståelse, sundhed og skadesforebyggelse.

Faget i efterskolen

På Vesterlund Efterskole er VE10 Idræt en vigtig del af det pædagogiske fundament, hvor elevernes personlige og sociale udvikling prioriteres lige så højt som den faglige progression. Idræt bruges som redskab til at styrke sammenhold, skabe nye relationer og udfordre eleverne fysisk og mentalt. Faget er desuden med til at skabe variation i skoleugen og understøtte en sund og aktiv livsstil på skolen. VE10 Idræt kan ligeledes også indgå i fællesarrangementer.

Fagets slutmål

Ved afslutningen af valgfaget skal eleverne have:

- Udviklet deres kondition, styrke og motorik gennem alsidige idrætsaktiviteter.
- Tilegnet sig tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte spil og lege.
- Opnået viden om kroppens funktioner og sundhed.
- Forståelse for betydningen af skadeforebyggelse og effektiv træning.
- Styrket deres evne til at samarbejde, tage ansvar og indgå i idrætslige fællesskaber.
- Erfaret glæden ved bevægelse og fået redskaber til at fastholde en aktiv livsstil efter efterskolen.

Evaluerings

I løbet af undervisningen evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, i øvelser og kamp, at afprøve de tillærte tekniske og taktiske færdigheder. Dette gøres ikke bare én gang, men er en fortløbende proces. Succeskriteriet her er ikke nødvendigvis sejr, men derimod en fremgang – for den individuelle elev, såvel som for holdet – i forhold til udgangspunktet ved opstart på skolen.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 90

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Inklusion

Formål

- At tilgodese og anerkende elevernes forskellige læringsforudsætninger i forhold til undervisning
- At tilgodese og anerkende elevernes forskellige læringsforudsætninger i forhold til personlig udvikling
- At sikre at eleven føler sig som en del af- og aktivt deltager i fællesskabet

Inklusion på Vesterlund Efterskole bidrager således især til:

- at give den enkelte elev mod på at udforske egne muligheder personligt, socialt og fagligt således, at eleven får lyst og mulighed for videre uddannelse
- at give den enkelte elev forudsætninger for at reflektere og træffe valg om egen uddannelsesmæssig fremtid
- tage medansvar for egen udvikling – personlig, fagligt og socialt

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i inklusion

Livsoplysning kommer til udtryk i inklusionen gennem elevens bevidstgørelse af personlige kompetencer – personligt, socialt som fagligt samt refleksion og forståelse for eget ”ståsted”

Folkelig oplysning kommer til udtryk i inklusionen gennem refleksion over de givne muligheder og hvordan man selv indgår og bidrager til fællesskabet.

Demokratisk dannelse kommer til udtryk i inklusionen ved aktiv deltagelse i samtale/diskussion, refleksion over egne præstationer, at give udtryk for holdninger og at være åben for feedback.

Inklusionens indhold og form

Indhold:

- *Indholdet vil være afhængig af den enkeltes behov. Det kan handle om udvikling af faglige, personlige eller sociale kompetencer. Derfor udarbejdes der for den enkelte inklusionselev en skriftlig plan. Se bilag. Planen udarbejdes i fællesskab med forældrene / værgen af enten teamet eller fokuslæreren.*

Form:

- *Personlige samtaler*
- *Hvis en 9.årgangs-elev, af særlige grunde, ikke deltager i faget tysk, etableres der et andet undervisningstilbud*
- *Undervisningsdifferentiering*
- *Varierende holddannelser*
- *Deltagelse i studiestøtte*
- *Tilstedeværelse i lektiecafeen i lektietimen*

Inklusion i efterskolen

Inklusion på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- Den unikke mulighed for samvær i såvel undervisning som det frirum eleverne har efter endt undervisning
- Den tætte personlige kontakt mellem lærer og elev
- Det tætte samarbejde mellem skolens ansatte
- De gode relationer mellem elever på tværs af fagligt niveau
- De gode relationer mellem elever på tværs af årgange
- Elevernes mulighed for at mødes i interessefællesskaber

Inklusionstilbuddet afhænger af hver enkeltes elevs behov og forudsætninger.

Inklusionens slutmål

- At eleven har opnået et udbytte, der gør det muligt fagligt, personligt og socialt at komme videre på en ungdomsuddannelse

Evaluerings

Inklusionstilbuddet evalueres gennem forældresamtaler minimum to gange om året eller efter behov.

Evalueringen tager udgangspunkt i den udarbejdede skriftlige plan. Endvidere evalueres inklusionstilbuddet gennem elevens selvevaluering og den afsluttende prøve eller en faglig udtalelse.

Bilag: Den skriftlige plan indeholder:

Elevnummer og navn

Beskrivelse af elevens behov – dette skal være dokumenteret fx gennem PPR

Særlige tiltag i forhold til eleven (inklusionstilbuddet)

Omfanget af støtten

Hvordan tilbuddet evalueres

Særlige aftaler mellem skole og hjem

Underskrives af forældre og skole

Intro- og afslutningsdage

Formål

På Vesterlund Efterskole deltager eleverne i intro-dage for:

- At opbygge og skabe forståelse for det forpligtigende fællesskab et efterskoleophold indebærer.
- At skabe følelsen for den enkelte elev, at vedkommende er velkommen, noget særligt og en aktiv del af fællesskabet.
- Give eleven kendskab til skolens hverdag og normer således at eleven bliver en del af skolens hverdag.

På Vesterlund Efterskole deltager eleverne i afslutningsdage for:

- At samle eleverne i det sidste store fællesskab efter en hektisk periode omkring prøver, hvor mange elever har fokus på egen præstation.
- At sætte eleverne i situationer hvor det stærke fællesskab, som er opbygget gennem hele skoleåret, bærer hele flokken igennem til et positivt resultat.
- At give eleverne tid, plads og rum til at reflektere og se tilbage på de oplevelser og venskaber der knytter dem sammen som netop det unikke elevhold de er.
- At lade eleverne knytte de sidste bånd, således at venskaberne fra skoleåret vil være en solid platform i de nye udfordringer livet byder på.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Introdage:

I disse dage er det bl.a. vigtigt at give eleven forståelse for den kultur der ligger bag fænomenet

”efterskole”. Dette er et særkende for den danske kultur som gennem folkelig oplysning skal være med til at videreføre traditionen og respekten for denne. Samtidigt er det meget centralt at eleven i disse dage får et solidt fundament for fremtidens efterskoleophold.

Den demokratiske dannelse bliver til i en positiv dialog mellem lærer – elev og elev – elev. Dialogen skal medføre at eleverne opnår et positivt syn på sine medmennesker igennem en erkendelse af at alle mennesker er unikke og kan, hvis de får lov, bidrage til netop en forskel i et efterskoleår. Desuden er det et særkende, at eleven får tid til refleksion i løbet af disse dage. Refleksionen sker både selvstændigt, men også i gruppeprocesser hvor eleven får mulighed for, at bidrage positivt til sine kammeraters oplevelser og selv, gennem positiv lytning, får en udvidet erkendelse af de muligheder stedet og menneskene kan give vedkommende.

Afslutningsdage:

I denne periode skal sløjfen for skoleåret bindes. Det er i denne fase af skoleåret at eleven skal reflektere over skoleårets oplevelser og de erfaringer det har givet denne. Tasken skal pakkes med netop de oplevelser og erfaringer, der vil ruste eleven til mødet med et til tider komplekst samfund. Netop at få sorteret i disse dele og fremhævet det centrale for den enkelte elev er en vigtig del af disse dage. Denne proces sker gennem dialog og selvstændig refleksion. Det er centralt for afslutningsdagene, at hver enkelt elev har pakket netop hans/hendes helt egen kuffert med selvstændighed, empati og mod på det liv der er i vente.

Dagenes indhold og form

Derfor lægger intro-dagene på Vesterlund Efterskole vægt på:

- Tid for eleverne i kontaktgrupper for at opbygge venskabsrelationer i mindre grupper, heriblandt også til lærere.
- Fællesskabsfremmende aktiviteter – såsom lege, boldspil, gymnastik, sang, friluftsliv etc. for at eleverne styrkes i at knytte nye relationer.
- Ture i skolens nærområde for at give eleverne kendskab til natur og historie omkring skolen.
- Introduktion til skolens boglige undervisning i team, for at skabe et fællesprojekt med elevejskab til at tilegne sig ny viden og kunnen.
- Introduktion til skolens valgfag således at eleverne har kendskab til de muligheder skolen tilbyder.

Derfor lægger afslutningsdagene på Vesterlund Efterskole vægt på:

- At placere elevholdet i et nyt miljø således at det er elevholdet som gruppe og ikke skolens miljø der er i centrum.
- At give eleverne frirum til selv at afslutte deres skoleophold.
- Nære stunder med fred, ro og eftertænksomhed.
- Aktiviteter der ikke tager udgangspunkt i den enkelte elevs kunnen, men giver eleverne oplevelsen af at man i fællesskab opnår det bedste resultat. Dette kan ske gennem opgaveløb, lege og andre åbne aktiviteter.

Intro- og afslutningsdage i efterskolen

Ved intro- og afslutningsdagene på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At skoleformen lader os råde over elevernes opmærksomhed hele døgnet.

Dagenes slutmål

Ved intro-ugens afslutning skal eleven have:

- Opnået kendskab til skolens dagligdag.
- Oprettet et fundament til videreførelse af efterskoleopholdet på Vesterlund.
- Knyttet bekendtskaber som eleven føler rummer muligheder og fundament for et fremtidigt venskab der skal styrke vedkommendes ophold.
- Skabt tillid til lærere og personale således at de har kendskab til, at et efterskoleprojekt er et positivt samspil mellem medarbejder og elev.

Ved endt afslutningsuge skal eleven:

- Føle at han/hun har fået bundet en sløjfe på skoleåret således at eleven går styrket herfra.
- Have fundament til videre refleksion over de positive elementer et efterskoleophold giver.
- Have mulighed for at afslutte de mere "fjerne" relationer til visse kammerater.

Introtur

Formål

På Vesterlund Efterskole tager vi på introtur fordi det:

- giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et moderne samfund
- styrker kammeratskabet og fællesskabet
- giver os alle mulighed for at agere udenfor skolens grund

Introturen på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- ansvar over for skolen og hinanden
- lyst til at lære
- vilje til at indgå i forpligtende fællesskaber
- holdninger til mennesker i andre kulturer og miljøer
- viden og faglige kompetencer

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse på turene

- Livsoplysning: at undervisningen og samværet bidrager til den enkeltes kulturelle dannelse.
- Folkelig oplysning: at eleverne på turen ser og møder kulturelle steder og mindesmærker som har betydning for vores historie og identitet
- Demokratisk dannelse: at eleverne på turen indgår i fællesskaber, hvori den enkelte ser sig selv som individ og som deltager i fællesskabet

Turens indhold og form

Derfor lægger introturen på Vesterlund Efterskole vægt på:

- viden om de steder, man besøger
- aktiviteter og samværsformer der fremmer kammeratskabet
- aktiv deltagelse i aktiviteterne
- samarbejde om konkrete faglige opgaver
- dele af turen foregår i kontaktgrupper

Faget i efterskolen

Introturen på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at bidrage til efterskolernes pædagogiske tilrettelagte samvær, hvor eleverne har mulighed for fordybelse samt kammeratligt samvær

Fagets slutmål

Ved turens afslutning har alle elever:

- været borte fra skolen
- været sammen og dels løst forskellige opgaver og dels oplevet kulturelle ting

Ved turens afslutning:

- ved eleverne hvad det vil sige at indgå i et forpligtende fællesskab
- har eleverne fået større lyst til at arbejde hjemme på skolen

Evaluerings

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af turen ved samtale og refleksion.

IT-værksted (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i IT, fordi

- det giver eleven en forståelse for og indsigt i, hvordan IT kan anvendes som udtryksform.
- eleven kommer til at stifte bekendtskab med forskellige former for IT, som kan medvirke til en interesse for nutidens kommunikationsformer.
- mødet med fagets indhold og metoder styrker elevens forudsætninger for at kunne tænke og handle i et højteknologisk samfund.
- faget opfordrer eleven til at tænke kritisk og stille spørgsmålstegn ved et samfund, der i højere og højere grad bliver digitaliseret.
- faget vil udfordre den enkle elev både med programmering og visuelt design til digitale platforme.

Undervisningen i IT-Værksted på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- lyst til at arbejde med IT-relaterede emner som Excel, Web og spil
- evne til at problemløse
- viden om en verden, der vokser og vokser.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

IT-Værksted er med til at styrke livsoplysning ved at diskutere de fotografiske traditioner i forhold til historiske billeder.

Den demokratiske dannelse i faget sker i form af gruppearbejde og diskussion, hvor eleven lærer at respektere beslutninger taget i fællesskab og respektere andres meninger.

Faget bidrager til folkelig oplysning igennem det at formidle informationer og andre relevante oplysninger om vores kultur og historie igennem forskellige medier og platforme.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i IT-Værksted på Vesterlund Efterskole vægt på:

- at lære forskellige kodesprog ift. web-baserede applikationer. Her er der fokus på HTML og CSS.
- at lære at fejlsøge og derigennem forstå vigtigheden i at være omhyggelig og præcis i kodningen.
- at udforske andre programmeringssprog som JavaScript og C#.
- at dykke ned i Excels enorme kapacitet og mange muligheder. Det vil forhåbentlig gavne eleven i andre fag som fx matematik.
- en generel læren om IT og den etiske brug heraf.
- arbejdsformer, der veksler mellem individuelt arbejde og gruppearbejde.

Faget i efterskolen

Undervisningen i IT-Værksted på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at være et fordybelsesfag, som eleverne i 10. klasse frit kan vælge.
- at være et fag tiltænkt til drengene, hvor de kan fordybe sig i en verden, der udvider sig og som implementeres i samfundet i højere og højere grad.
- at kunne søge inspiration og løsninger på nettet uden at få skældud.

Fagets slutmål

Ved skoleårets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- basic HTML og CSS og frameworks som Bootstrap.
- hvilke fokuspunkter en webside bør have for at virke troværdig.

- hvordan man SEO-optimerer en webside.
- javascript samt C#.
- basic Excel, herunder automatisk udfyldning og formatering.
- flere avancerede funktioner af Excel, herunder SLÅ.OP og HVIS funktionerne.
- at være bevidste om brugen af IT.

Ved fagets afslutning har eleverne forhåbentlig fået en større lyst samt evne til at arbejde med IT.

Evaluering

På Vesterlund Efterskole evalueres elevernes arbejde løbende i form af fremvisning af de forskellige udarbejdede produkter eller igennem løbende dialog med den enkelte elev. Fagets afsluttende projekt er et produkt hvor alle underviste emner er inkluderet.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 10

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Kend Dig Selv (VE10 fag)

Formål:

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i faget Kend Dig Selv fordi:

- Faget lægger op til at man som elev og gruppe kan blive klogere på sig selv og hinanden. Man siger at vores vigtigste relation her i livet er den, man har til sig selv. Men alligevel har vi af en eller anden grund tit svært ved at forstå os selv, så det skal vi udforske.
- Eleven skal lære sig selv bedre at kende igennem kritiske og konstruktive refleksioner og handlekraft. Hvem er jeg? Hvordan skabes vores identitet, selvværd og selvtilid. Hvordan styrker jeg mit selvværd?

Undervisning i Kend Dig Selv på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- Identitet
- Selvindsigt, da det giver eleven medfølelse, mere empati og større forståelse. Disse tre egenskaber bidrager til bedre relationer omkring os.
- Kendskab til egne evner
- Bevidsthed ift. egne og andres grænser

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse:

Undervisningen i Kend Dig Selv bidrager til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse og samarbejde i undervisningen. Eleven får oplevelsen af et fortroligt fællesskab med de muligheder og betingelser dette indebærer. Derudover vil faget bringe en refleksiv kvalitet ind i elevens handlinger og i forholdet til andre.

Kreativitetskompetencen i faget Kend Dig Selv:

Eleven vil udvikle sin kreativtetskompetence blandt andet gennem bevidstgørelsen af hvordan eleven vælger at bryde grænser, og møde udfordringer og andre mennesker. Eleven vil blive sat i situationer, hvor de må overveje, om de kan gøre tingene anderledes? Er der nye måder hvorpå de kan løse problemer, konflikter osv.?

Performancekompetencen i faget Kend Dig Selv:

Udviklingen af elevens performancekompetence vil være et gennemgående element i undervisningen i Kend Dig Selv. Ved blandt andet at bryde grænser sammen og overfor hinanden vil eleverne blive

opmærksomme på egne og andres evner til at præstere og performe. Eleven vil derudover selv skulle præsentere emner, holdninger og andet for andre elever og læreren både i og udenfor klasselokalet.

Fagets indhold og form:

- I Kend Dig Selv faget indgår der undervisning i den psykologiske del af menneskets adfærd i form af kropssprog, verbal og nonverbal kommunikation, yoga og mindfulness.
- Eleven skal bryde sine grænser i forskellige former igennem en let og legende tilgang.
- Mentalisering – at kunne se sig selv udefra og de andre elever indefra

Faget i efterskolen:

Undervisningen i Kend Dig Selv på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens undervisnings særlige muligheder igennem fællesskabet og samspillet med hinanden.

Fagets slutmål:

- Kompetencer indenfor selvregulering og følelsesmæssige interaktioner i mødet med sig selv og andre.
- Personlige, sociale og følelsesmæssige færdigheder
- At eleven har opnået større selvindsigt, empati, forståelse og tolerance forholdt til menneskets forskelligheder.

Evaluerings:

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisning løbende gennem opfølgende spørgsmål, løbende dialog, og en afsluttende performance.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 60

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Klaver (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i klaver fordi undervisningen:

- I kraft af indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til at udtrykke sig æstetisk, såvel individuelt og i fællesskaber.
- giver eleven håndværksmæssige, faglige og personlige forudsætninger for at turde udfolde sig musikalsk og deltage i et musikalsk fællesskab.
- udvikler evne og vilje til at deltage i kulturelle sammenhænge mellem tradition og fornyelse.
- udfordrer eleven til at tænke anderledes om og arbejde konkret med musik.

Undervisningen i klaver på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- musikalsk-kulturelle forståelse samt fremme deres sociale og især deres musikalske kompetencer.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

I klaverundervisningen kommer livsoplysning til udtryk igennem elevens møde med den traditionsbunde nodelæsning og den for evigt berigende kendskab til håndværket bag den musik, man går og lytter til hver dag. På samme måde er musikken med til at styrke både den folkelige oplysning og den demokratiske dannelse, gennem sangenes udtryksformer og de tanker og overvejelser, som det enkelte stykke musik sætter i gang hos eleven.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i klaver på Vesterlund Efterskole vægt på:

- Viden om basal musikteori og nodelæsning.
- Tekniske og kreative færdigheder på klaveret.
- Grundlæggende forståelse for, hvilke elemeter, der giver det ønskede udtryk i musikken.
- Udvikling og selvforståelse af elevens egen personlige æstetik.
- Arbejdet med den enkelte elevs personlige udvikling.
- Kendskab til den danske musiktradition samt indblik i tidernes globale musikalske strømninger.
- Aktiv deltagelse i fagets arbejds- og udtryksformer.
- Arbejdsformer, der stiller krav om selvstændighed, initiativ og disciplin.

Faget i efterskolen

Undervisningen i klaver på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved: At udnytte elevernes ekstraordinære kammeratskab til at flytte undervisning udenfor undervisningslokalet, hvor initiativet til øvelse for alvor kommer på prøve, og hvor eleverne hermed kan motivere hinanden ved at skabe opmærksomhed på hinandens fremgang og præstationer.

Fagets slutmål

Ved kurssets afslutning:

- Kan eleverne gøre brug af klaverspil som en udtryksform.
- Kan eleverne indgå i et musikalsk fællesskab.
- Har eleverne styrket deres musikalske og æstetiske kompetencer.
- Ved eleven hvad det vil sige at indgå i musikalske sammenhænge.
- Opnået genrebevidsthed, musiktradition og forståelse for fagets muligheder.

Evaluerings

På Vesterlund Efterskole evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende samt afsluttende i form af samtale og diskussion mellem fagets lærere og via samtalen med eleverne. Her evalueres om hvorvidt årets slutmål nås, og om de faglige processer og resultater er tilfredsstillende samt hvorvidt disse kan optimeres og videreudvikles.

Timetal pr. uge: 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 19

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Kontaktlærerfunktionen

Formål

På Vesterlund Efterskole har eleven og dennes familie en primærkontakt til skolen. Dette er gennem en kontaktlærer fordi:

- det er med til at udvikle elevens bevidsthed om egen personlig, social og faglig udvikling
- det giver eleven mulighed for at reflektere over eget personlige ståsted og værdier
- det er med til at modne og udvikle eleven til et helt menneske, med støtte fra en voksen
- det gennem tillid giver eleven mulighed for at lufte bekymringer med en voksen
- vi på skolen ser en fordel i, at den samme lærer har kontakten til både elev og forældre fra start til slut.

Samtalerne med kontaktlæreren på Vesterlund Efterskole, bidrager således i særlig grad til at udvikle elevens:

- ansvar overfor personlig, social og faglig udvikling
- mulighed for selvrefleksion
- vilje til aktiv deltagelse i en demokratisk livsform
- selvværdsfølelse
- holdninger og kritisk stillingtagen og vurdering af egen præstation

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

I samtalerne med kontaktlæreren kommer livsoplysning til udtryk gennem bevidstheden om personligt ståsted – socialt og fagligt – og egne værdier i livet.

Folkelig oplysning kommer til udtryk gennem refleksion over, hvordan man selv indgår i og bidrager til fællesskabet.

Ved kontaktgruppemøderne kommer demokratisk dannelse til udtryk gennem aktiv deltagelse i samtalen, refleksion over egne præstationer, at give udtryk for holdninger og at være åben for feedback.

Form og indhold - kontaktlærerfunktionen

Form:

Som elev på Vesterlund Efterskole får man tildelt en kontaktlærer, som altid vil være én af de lærere, man modtager undervisning fra i et eller flere boglige fag. Kontaktlæreren og eleven afholder i samarbejde 3 - 4 samtaler om året. Samtalen tager udgangspunkt i et forventningsbrev som eleven har udfyldt inden skolestart, omhandlende elevens forventninger til sig selv og til skoleåret. Desuden også om personlige, sociale og faglige evner. Dette resulterer i en udtalelse, som eleven selv forfatter i slutningen af året, om sit udbytte af opholdet. Det er desuden kontaktlæreren der afholder forældresamtaler med elev og forældre.

Indhold:

Første samtale omhandler motivation for netop at have valgt Vesterlund Efterskole, forventninger til sig selv, kammerater og skolen såvel fagligt som socialt. Derefter en samtale om hvordan eleven befinder sig på værelset, sektionen, på teamet og i det store fællesskab. Hvilke forventninger eleven har både fagligt og socialt til opholdet. Senere hen afholdes en samtale om elevens selvvurderede egenskaber med udgangspunkt i samtaleskemaet.

Kontaktlærersamtaler i efterskolen

kontaktlærersamtalerne på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at knytte kontakt mellem kontaktlæreren og eleven. Lærer og elev har mulighed for at snakke sammen på ikke undervisningsbårne tidspunkter og derved knytte bånd af mentoragtig karakter.

Slutmål

Sidst på året skriver eleven i samarbejde med kontaktlæreren en selvevaluering om sit ophold, udbytte og udvikling gennem skoleåret, baseret på de forudgående samtaler og den varme stol. Denne udtalelse skal have indhold omkring både faglig, social og personlig udvikling. Selvevalueringen fungerer som udtalelse fra det oplevede efterskoleår og gives til forældre og elever den sidste skoledag.

Matematik

Formål

- at eleverne udvikler matematiske kompetencer, og opnår viden, kunnen og færdigheder indenfor faget
- at eleverne kan anvende disse kompetencer i matematikrelaterede situationer, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold
- at erkende matematikkens vigtige rolle i en kulturel og samfundsmæssig sammenhæng

- at eleverne igennem matematik bliver i stand til at forholde sig kritisk og vurderende
- at eleverne i deres daglige arbejde med matematikken sættes i situationer, hvor de forpligtes til aktiv deltagelse i fællesskaber
- at undervisningen på Vesterlund Efterskole skaber lyst til videreuddannelse, som kræver matematisk indsigt og viden

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

- Livsoplysning opstår bl.a. når eleverne erfarer, at matematiske redskaber og modeller kan hjælpe dem med at træffe de rigtige valg i deres videre livsforløb
- Den folkelige oplysning opstår bl.a. når eleverne erfarer, at matematikken også vedrører dagligliv, samfundsforhold og naturforhold
- Den demokratiske dannelse i faget matematik opstår bl.a. når eleverne selvstændigt og i samarbejde med andre erfarer, at matematik rummer redskaber og systemer til problemløsning, kommunikation og argumentation

Fagets indhold og form

- undervisningen tilrettelægges, så eleverne selvstændigt og i samarbejde med andre erfarer, at matematik rummer redskaber og systemer til problemløsning, kommunikation og saglig argumentation
- at matematikken både kræver og fremmer kreativ virksomhed
- at eleverne lærer at forholde sig kritisk og vurderende til matematikkens anvendelse med henblik på at tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab

Faget i efterskolen

Undervisningen i matematik på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder i form af en høj grad af fleksibilitet. Dette er forudsætningen for, at man i en kortere eller længere periode kan tilrettelægge forløb, der tilgodeser tid til fordybelse og forskellige organisationsformer.

Efterskoleformen skaber en unik relation mellem lærer og elev, hvilket i matematik medfører et dybere kendskab til elevens holdninger og eleven som menneske bl.a. i kraft af den refleksion, der naturligt indgår i faget, og fordi lærer og elev har mulighed for at gå i dialog om fagets oplevelser udenfor undervisningsregi. På baggrund af ovenstående har man på skolen besluttet af samlæse 9. klasse og 10. klasse, og hermed tilgodeser elevernes forskellige faglige niveau bedst muligt. I enkelte perioder er vi årgangsdelt for at optimere specifikke genre af matematikken for de enkelte årgange.

Fagets slutmål

Eleverne skulle gerne tilegne sig færdigheder og kundskaber, der sætter dem i stand til:

- at indgå i dialog om forskellige matematiske begrebers rækkevidde og begrænsning
- at opstille, afgrænse og løse matematiske problemstillinger
- at opstille, behandle, analysere og forholde sig kritisk til modeller, der gengiver træk fra virkeligheden
- at forstå og vurdere mundtlige matematiske ræsonnementer og arbejde med enkle beviser
- at kunne vælge hensigtsmæssigt mellem forskellige matematiske repræsentationsformer
- at kunne forstå og anvende forskellige matematiske symboler og variable og kunne oversætte mellem dagligsprog og symbolsprog
- at kunne indgå i dialog omkring matematiske anliggender og fortolke andres matematiske kommunikation
- at anvende forskellige matematiske hjælpemidler herunder it

Evaluerings

Ved kurssets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget i form af folkeskolens afsluttende prøve i 9. klasse med en skriftlig prøve i både færdighedsregning og problemregning.

Herudover er mundtlig matematik med i puljen af udtræksfag.

For 10. klassernes vedkommende er både den mundtlige og skriftlige prøve obligatorisk.

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende i form af respons på skriftlige opgaver, terminsprøve, mundtlige fremlæggelser, samt standpunktskarakterer i faget.

Faglærerne evaluerer to gange årligt den enkelte elev, og der foretages en studieegnethedsvurdering til videre uddannelse.

Timetal pr. uge: 3 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 8

Antal elever pr. hold: 200

Prøveforberedende: ja for 9. kl. og nej 10.kl.

Obligatorisk eller valgfrit: ob

Matematik A (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i matematik, idet faget anses for at være en central brik i demokratisk dannelse. Undervisningen i matematik A på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes kritiske tænkning, analytiske evner og problemløsningskompetencer, hvilket er afgørende elementer i en demokratisk samfundsforståelse.

Fagets indhold og form stræber mod at differentiere undervisningen baseret på elevernes individuelle forudsætninger. Fokus vil ligge på en kreativ tilgang, hvor dagligdagssituationer fungerer som udgangspunkt, og eleverne opfordres til at have en undersøgende og nysgerrig tilgang til matematikken.

Målet med undervisningen er ikke kun at styrke de faglige kompetencer, men også at give eleverne en forståelse for, hvordan matematik anvendes i praktiske kontekster. Eleverne skal udvikle matematiske kompetencer, der muliggør argumentation for deres beslutninger og brugen af matematik som et praktisk værktøj til problemløsning i hverdagen. Den matematikundervisning, eleverne oplever, skal være inspirerende og engagerende, og stræbe efter at fremme deres kreativitet og fantasi, hvilket skaber en læringsoplevelse, der ruster dem til meningsfuld anvendelse af matematik i fremtidige livssituationer.

Succeskriterierne for faget inkluderer således ikke kun opnåelse af faglige kompetencer, men også udvikling af kritisk tænkning og evnen til at anvende matematik i praktiske sammenhænge. Evalueringen vil tage udgangspunkt i løsning af virkelighedsnære problemstillinger, hvor elevernes evne til at argumentere og løse komplekse opgaver vil blive vurderet. Gennem en kontinuerlig evaluering sigtes der mod at tilpasse undervisningen for at imødekomme elevernes individuelle behov og sikre en optimal læring.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 28

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Mindfulness (Valgfag)

Formål:

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i mindfulness, da det giver eleven mulighed for at lære at være i nuet og at være kærlig og ikke-dømmende overfor sig selv og andre. Faget vil desuden give eleverne et afbræk fra et ellers travlt efterskoleliv.

Undervisningen i mindfulness på Vesterlund Efterskole bidrager i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- evne til at være nærværende.
- forståelse for mindfulness og hvordan det kan bruges i en travl hverdag.
- evne til at være ikke-dømmende, kærlige og medfølende både overfor sig selv og andre.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i mindfulness bidrager til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse og samarbejde i undervisningen. Eleverne får oplevelsen af et fortroligt fællesskab med de muligheder og betingelser dette indebærer. Derudover vil faget bringe en refleksiv kvalitet ind i elevernes handlinger og i deres forhold til andre.

Fagets indhold og form

Undervisningen i mindfulness på Vesterlund Efterskole lægger vægt på:

- At træne mindfulness gennem vejtrækningsøvelser, meditation og fokuseringsøvelser.
- At skabe et fortroligt fællesskab og et rum med mulighed for refleksion.

Faget i efterskolen

Undervisningen i mindfulness på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at være et fag, hvor der er mulighed for fordybelse.
- at bidrage til efterskolernes pædagogiske samvær, hvor eleverne har mulighed for at udfordres med egne grænser, men også i fællesskab med andre.

Fagets slutmål

Målet for undervisningen er at øge elevens kendskab og interesse for mindfulness. Ved kursets afslutning:

- har eleverne fået en bred viden om mindfulness.
- har eleverne lært at være mere nærværende.
- har eleverne fået redskaber de kan bruge fremadrettet.

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres den enkelte elevs udbytte af undervisningen via samtale mellem underviseren og eleverne.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 28

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Mobility

Formål

Formålet med faget Mobility er at øge elevernes kropsforståelse og fysiske potentiale gennem en videnskabeligt baseret tilgang til leddenes bevægelighed. Faget kombinerer teknikker og viden fra fysioterapi, yoga, gymnastik, dans og fitness for at skabe en unik ramme for den enkelte elevs fysiske udvikling. Målet er at ruste eleverne til et sundt og langvarigt aktivt liv, hvor de kan optimere deres præstationer i idrætsdiscipliner og samtidig forebygge skader.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Faget bidrager til elevernes dannelse og livsoplysning ved at skabe en dyb kropsbevidsthed og give dem indsigt i kroppens biologiske processer samt balancen mellem styrke og smidighed. Livsoplysningen udfolder sig i det personlige arbejde med at forstå sin egen krops svage områder og opnå det fysiske overskud, der muliggør flottere og mere teknisk korrekte bevægelser. Dannelsen rækker mod et livslangt engagement i egen sundhed, hvor eleverne lærer at respektere kroppens grænser og arbejde struktureret med dem. Selvom faget har et individuelt fokus, understøtter den fælles træning og vekselvirkningen mellem teori og praksis et forpligtende fællesskab, hvor eleverne sparrer med og motiverer hinanden.

Fagets indhold og form

Undervisningen veksler mellem teori og praksis, hvor den teoretiske viden inkorporeres direkte i den praktiske træning i hallen. Det teoretiske fundament dækker over anatomi og fysiologi med fokus på bevægelsehæmninger, nervesystemets reflekser og grundlæggende træningsplanlægning og periodisering. I praksis arbejdes der med specifik led-mobilisering af især hoftelæddet, skuldre, rygsløjle, ben og fødder. Eleverne træner både aktiv og passiv bevægelighed via "Spænd-slap af-stræk"-metoden, integrerer åndedrætskontrol til afspænding og arbejder med funktionelle bevægelsesmønstre og flows inspireret af gymnastik, dans, fitness og yogaformer som Hatha, Vinyasa og Bikram.

Fagets slutmål

Ved fagets afslutning skal eleverne have tilegnet sig et bredt og anvendeligt repertoire af mobilitetsøvelser, som de selvstændigt kan integrere i deres personlige grundtræning fremover. De skal have opnået en klar forståelse for den fysiologiske sammenhæng mellem muskelstyrke og bevægelighed. Det er et afgørende mål, at eleverne erkender, hvorfor stor bevægelighed altid skal matches af en tilstrækkelig stabilitet, så de opnår en velbalanceret krop, der kan præstere optimalt under de specifikke krav, deres idræt stiller.

Evaluerings

Evaluerings sker løbende med fokus på elevens aktive deltagelse og evne til at overføre teorien om anatomi og nervesystem til de praktiske øvelser i træningssalen. Derudover evalueres eleverne på deres evne til selvstændigt at sammensætte og demonstrere et mobilitetsprogram med den rette balance mellem mobilitet og stabilitet.

Musik (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i **musik** fordi undervisningen:

- i kraft af indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til at udtrykke sig æstetisk, såvel individuelt og i fællesskaber.
- giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at turde deltage i et musikalsk fællesskab.
- udvikler evne og vilje til at deltage i kulturelle sammenhænge mellem tradition og fornyelse.
- udfordrer eleven til at tænke og handle i demokratiske arbejdsprocesser.

Undervisningen i **musik** på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- musikalsk-kulturelle forståelse samt fremme deres sociale og musikalske kompetencer.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Undervisningen i *musik* på Vesterlund Efterskole tager udgangspunkt i de frie skolars hovedsigte, hvor *livsoplysning, folkelig oplysning* og *demokratisk dannelse* er centrale elementer.

Gennem fagets varierende undervisningsformer, skal den enkelte elev skabe kendskab til *Livsoplysning* via en forståelse af sit eget personlige ståsted samt sine kulturelle forudsætninger og traditioner og skabe bevidsthed herom.

Via undervisningens indhold kommer *folkelig oplysning* til udtryk i arbejdet med forståelsen af de almene menneskelige problemstillinger. Her er der bl.a. fokus på gensidig respekt, etik og morale.

Endvidere møder den enkelte elev *demokratiet* i undervisningen. Eleven skal lære om store og små fællesskaber, samt føle sig som en aktiv deltager i det forpligtende fællesskab. Det er vigtigt at den enkelte elev, gennem dialog, inspiration og opmuntring, føler sig som et værdifuldt element i det store fællesskab.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i sang og musik på Vesterlund Efterskole vægt på:

Indhold:

- Arbejdet med den enkelte elevs personlige udvikling.
- Aktiviteter der styrker og bidrager til det sociale og musikalske fællesskab.
- At give et grundigt kendskab til den danske musiktradition samt indblik i tidernes globale musikalske strømninger.
- Færdigheder i de personlige udtryksformer.

Form:

- Aktiv deltagelse i fagets arbejds- og udtryksformer.
- Undervisningsformer der styrker den enkelte elevs musikalske og personlige udtryk.
- Demokratiske arbejdsprocesser der styrker den enkelte elevs aktive deltagelse i fællesskabet.
- Samværsformer der bidrager til det sociale fællesskab.

Faget i efterskolen

Derfor lægger undervisningen i sang og musik på Vesterlund Efterskole vægt på:

Indhold:

- Arbejdet med den enkelte elevs personlige udvikling.
- Aktiviteter der styrker og bidrager til det sociale og musikalske fællesskab.
- At give et grundigt kendskab til den danske musiktradition samt indblik i tidernes globale musikalske strømninger.
- Færdigheder i de personlige udtryksformer.

Form:

- Aktiv deltagelse i fagets arbejds- og udtryksformer.
- Undervisningsformer der styrker den enkelte elevs musikalske og personlige udtryk.
- Demokratiske arbejdsprocesser der styrker den enkelte elevs aktive deltagelse i fællesskabet.
- Samværsformer der bidrager til det sociale fællesskab.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning:

- Kan eleverne gøre brug af musikfaget som en udtryksform.
- Kan eleverne indgå i et musikalsk fællesskab.
- Har eleverne styrket deres musikalske kompetencer.
- Ved eleven hvad det vil sige at indgå i musikalske sammenhænge.
- opnået genrebevidsthed, musiktradition og forståelse for fagets muligheder.

Evaluering

På Vesterlund Efterskole evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende samt afsluttende i form af samtale og diskussion mellem fagets lærere og via samtalen med eleverne. Her evalueres om hvorvidt årets slutmål nås, og om de faglige processer og resultater er tilfredsstillende samt hvorvidt disse kan optimeres og videreudvikles.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 8

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Musikhistorie (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i musikhistorie for at give eleverne et bredt overblik over musikhistoriens hovedepoker, centrale komponister og genrer samt sætte musikken i historisk, kulturel og samfundsmæssig kontekst. Eleverne skal lære at lytte analytisk, forstå musikkens udvikling og kunne reflektere over dens betydning i både fortid og nutid.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Undervisningen i musikhistorie bidrager til elevens samlede livsoplysning og demokratiske dannelse, da musikken ofte afspejler samtidens kultur, samfund og demokrati. Faget fremmer også elevens kritiske tænkning og folkelige oplysning ved at lære dem at analysere, fortolke og sætte musik i kontekst med forskellige tidsperioder.

Kreativitetskompetence

Eleven udvikler sine kreativtetskompetencer gennem blandt andet:

- Træning af kreativ tænkning ved at koble musik til historiske begivenheder og samfundstendenser.
- Kreativ refleksion og dialog om musikken og dens betydning.
- Kreative analyseformer for at få en bedre forståelse af musikken og dens historie.

Performancekompetence.

Faget musikhistorie styrker elevens performancekompetencer ved at eleverne ikke blot hører om musik, men agerer med den. Ved at koble teori, refleksion og udførelse udvikles elevens evne til at udtrykke sig sikkert, bevidst og kreativt om musik. Eleven får også mulighed for at tage aktiv stilling til musikkens udtryk og formidle personlige forståelser af musikken både sammen med og foran de andre elever.

Fagets indhold og form

Fagets indhold vil bidrage til elevernes almene og demokratiske dannelse, samt give en forståelse for musikkens betydning og værdi gennem historien. Fagets indhold og form stræber mod at give eleverne færdigheder for en livslang læring; evnen til musisk fortolkning, historisk og kulturel forståelse, og værktøjer til at udforske og reflektere over musikkens betydning gennem tiden.

Faget i efterskolen

Undervisningen i musikhistorie på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens undervisnings særlige muligheder igennem fællesskabet og samspillet med hinanden.

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisning løbende gennem opfølgende spørgsmål, opgaver, løbende dialog, og en afsluttende performance.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 14

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Naturfag (valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i naturfag fordi:

Eleverne skal udvikle naturfaglige kompetencer og arbejde med problemstillinger og sammenhænge, der knytter sig til miljø, natur, naturgrundlag, levevilkår og til menneske og samfund.

Eleverne skal tilegne sig naturfaglige arbejdsformer og tankegange anvendt på problemstillinger og sammenhænge, der er vigtige for den enkelte elev og for samfundet lokalt og globalt.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i naturfag på Vesterlund Efterskole vil bidrage til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse, samarbejde og lydhørhed for andre medmennesker i forbindelse med, at eleven deltager i en tradition, der viderebringer viden om og respekt for de muligheder naturvidenskaben og teknologien giver. Livsoplysning vil ske gennem viden om og indsigt i fysiske og kemiske forhold. Folkelig oplysning vil gennem faget bidrage til en fælles forståelse og erkendelse af naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

Fagets indhold og form

I et fællesfagligt forløb sættes naturfagene i sammenhæng med udgangspunkt i en naturfaglig problemstilling, som belyses ved hjælp af de tre af naturfagene. 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. Eleverne bør opnå tillid til egne muligheder for at forholde sig til problemstillinger med naturvidenskabeligt og teknologisk indhold af betydning for den enkelte og samfundet. Undervisningen skal give eleverne mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.

I undervisningen vil eleverne arbejde med kompetencerne:

- undersøgelse
- modellering
- perspektivering
- kommunikation

Fagets slutmål

Eleverne skulle gerne tilegne sig færdigheder og kundskaber, der sætter dem i stand til:

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne ved kursets afslutning har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til: Se under fagets indhold.

Desuden er det op til den enkelte underviser at udarbejde spændende og samfundsrelevante emner til den daglige undervisning. Disse vil fremgå af underviserens årsplan.

Evaluering

Et tilfredsstillende resultat af fysik- og kemiundervisningen vil være at den enkelte elev vil have styrket sit kendskab og engagement inden for faget.

Desuden efterstræbes det også, at den enkelte elev flytter sig videnskæssigt, og dette giver sig udtryk i en sikker, veldisponeret og indholdsrig afsluttende prøve.

Timetal pr. uge: 3 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: ja

Obligatorisk eller valgfrit: ob

Powerpuff (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Powerpuff, fordi faget forener kreativt håndværk med mental trivsel.

Formålet er at give eleven glæden ved at producere noget selv og derigennem udvikle handlekraft i forbindelse med gennemførelse af egne projekter.

Undervisningen i at strikke og skabe bidrager i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- **Fordybelse og nærvær:** Evnen til at være til stede i nuet og finde ro i en travl hverdag gennem håndværksmæssige teknikker.
- **Handlekraft og ansvar:** Viljen til at gennemføre igangsatte projekter fra opskrift til færdigt produkt.
- **Personlig udfoldelse:** Frihed til kreativ udfoldelse inden for faste rammer, hvor eleven lærer sine egne evner og grænser at kende.
- **Egenomsorg:** En forståelse for at være ikke-dømmende, kærlig og medfølelsende over for sig selv og andre i den skabende proces.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Undervisningen i Powerpuff tager udgangspunkt i skolens hovedsigte, hvor livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse er centrale elementer:

- **Livsoplysning:** Sker gennem elevens erkendelse af egne kompetencer og værdier i den kreative proces. Håndarbejdet giver tid til refleksion over eget liv og "ståsted".
- **Folkelig oplysning:** Eleven får indsigt i et kulturelt håndværk og traditioner, der knytter mennesker sammen på tværs af generationer og historie.
- **Demokratisk dannelse:** Faget fremmer demokratisk dannelse gennem hjælpsomhed, medbestemmelse og lydhørhed. Eleverne oplever værdien af et forpligtende fællesskab, hvor man respekterer hinandens forskelligheder og støtter hinandens processer.

Fagets indhold og form

Undervisningen lægger vægt på den praktiske og eksperimenterende tilgang:

- **Indhold:** Færdigheder i forskellige kreative processer, kendskab til materialers forskellighed samt evnen til at læse og forstå opskrifter.
- **Form:** Der arbejdes med undervisningsformer, der opfordrer til "flow" og medbestemmelse. Arbejdsformerne veksler mellem individuel fordybelse og samarbejde om idéudvikling, hvor samværet viser kvaliteterne ved at skabe noget i fællesskab.

Faget i efterskolen

Powerpuff udnytter efterskoleformens unikke rammer ved at skabe rum for ro og fordybelse uden for de boglige fag. Den tætte relation mellem lærer og elev giver mulighed for at tilgodese den enkelte elevs kreative idéer og igangsætte projekter, der tager udgangspunkt i elevens eget niveau.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er målet, at eleven:

- Kan arbejde selvstændigt fra idé til udførelse af et produkt med personligt præg.
- Har opnået kendskab til kulturelt håndværk, farvelære og materialekendskab.
- Kan udtrykke sig kreativt og har fået lyst til at igangsætte selvstændige projekter fremover.
- Har fået redskaber til at bruge håndarbejde som en metode til nærvær og stresshåndtering i hverdagen.

Evaluerings

I løbet af året evalueres de enkelte projekter løbende gennem dialog mellem lærer og elev samt i plenum på holdet. Ved kursets afslutning evalueres udbyttet ved en udstilling af de producerede produkter. Eleverne skal her foretage en selvevaluering, hvor de reflekterer over deres egen indsats, deres læringsproces og deres udvikling af kundskaber igennem forløbet.

Praktiske oplysninger

- **Timetal pr. uge: 1 lektion á 90 minutter.**
- **Antal hold: 1 hold.**
- **Antal elever pr. hold: Max 30 elever.**
- **Prøveforberedende: Nej.**
- **Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit.**

Samfundsfag

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i 9. klasse i samfundsfag i 25 timer plus 10 timer ekstra, hvis faget udtrækkes til prøve. Faget giver eleverne mulighed for:

- At tilegne sig viden om samfundet og dets historiske forandringer
- At udvikle deres lyst og evne til medindflydelse i et moderne samfunds demokratiske lag
- At tænke og handle både kritisk og konstruktivt som demokratisk borger

Undervisningen i samfundsfag på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- Refleksion og demokratisk dannelse
 - Kendskab til og respekt for samfundets demokratiske spilleregler og grundværdier
 - Kritiske sans og personlige tilegnede værdigrundlag
 - Forståelse for hverdagslivet i et samfundsmæssigt og historisk perspektiv
- Forståelse af sig selv og andre som en del af samfundet, som de både påvirker og påvirkes af

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Livsoplysning kommer til udtryk gennem udvikling af elevens personlige og kulturelle identitet og af egne værdier og ståsteder.

Folkelig oplysning kommer til udtryk gennem arbejde med samfundets forskellige instanser. Herved opnår eleven forståelse for, at det enkelte menneske altid er indfældet i et fællesskab, som bygger på ligeværdighed og respekt for forskellighed.

Demokratisk dannelse formidles gennem samtale, analyse, diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen og det at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i samfundsfag på Vesterlund Efterskole vægt på:

POLITIK. Magt, beslutningsprocesser og demokrati:

- At eleverne kan redegøre for hovedlinjerne i det danske politiske system og dets historie, herunder forskellen mellem den lovgivende, den udøvende og den dømmende magt
- At eleverne kan redegøre for og forholde sig til hovedprincipperne i den danske velfærdsstat
- At eleverne kan beskrive forskellige politiske partiers synspunkter
- At eleverne kan give eksempler på, hvordan unge kan deltage i demokratiske processer i hverdagen, først og fremmest i klubber, i skolen og i kommunen
- At eleverne kan beskrive de store linjer i EU's historie og opbygning
- At eleverne reflekterer over Danmarks deltagelse i det europæiske samarbejde i EU i et demokratisk perspektiv
- At eleverne kan reflektere over mediernes rolle i den politiske proces

ØKONOMI. Produktion, arbejde og forbrug:

- At eleverne kan redegøre for det økonomiske kredsløb og markedsmekanismen
- At eleverne kan redegøre for, hvordan stat, regioner og kommuner varetager opgaver i forhold til den danske velfærdsstat
- At eleverne kan redegøre for hovedprincipperne i markeds- og planøkonomi

Undervisning tager udgangspunkt i traditionel klasseundervisning.

Faget i efterskolen

Undervisningen i samfundsfag på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At i perioder få besøg af gæstelærere
- At i perioder arbejde tværfagligt med f.eks. dansk og kristendomskundskab

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- Hovedtrækkene i grundloven som fundament for det danske demokrati
- De politiske beslutningsprocesser
- Statens rolle i forhold til økonomisk udvikling
- Den danske stats rolle i det internationale samfund
- Sammenhængen mellem indkomst, skat, velfærd og forbrug
- Hvilke muligheder de har for medindflydelse på demokratiske processer i samfundet
- De forskellige partiers synspunkter

Ved kursets afslutning:

- Ved eleverne, hvad det vil sige at være en del af samfundet, som man både påvirkes af og kan påvirke.

Evaluerings

Ved fagets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen ved, at faget kan komme til udtræk til folkeskolens afgangsprøve.

Elevernes udbytte af undervisningen bliver løbende evalueret ved, at der afholdes mundtlige fremlæggelser.

Timetal pr. uge: 1 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: ja

Obligatorisk eller valgfrit: ob

Samspil (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i samspil fordi undervisningen:

- i kraft af indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for og lyst til at udtrykke sig æstetisk, såvel individuelt og i fællesskaber.
- giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at turde deltage i et musikalsk fællesskab.
- udvikler evne og vilje til at deltage i kulturelle sammenhænge mellem tradition og fornyelse.
- udfordrer eleven til at tænke og handle i demokratiske arbejdsprocesser.

Undervisningen i musik på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- musikalsk-kulturelle forståelse samt fremme deres sociale og musikalske kompetencer.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Undervisningen i samspil på Vesterlund Efterskole tager udgangspunkt i de frie skolars hovedsigte, hvor *livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse* er centrale elementer.

Gennem fagets varierende undervisningsformer, skal den enkelte elev skabe kendskab til *Livsoplysning* via en forståelse af sit eget personlige ståsted samt sine kulturelle forudsætninger og traditioner og skabe bevidsthed herom.

Via undervisningens indhold kommer *folkelig oplysning* til udtryk i arbejdet med forståelsen af de almene menneskelige problemstillinger. Her er der bl.a. fokus på gensidig respekt, etik og morale.

Endvidere møder den enkelte elev demokratiet i undervisningen. Eleven skal lære om store og små fællesskaber, samt føle sig som en aktiv deltager i det forpligtende fællesskab. Det er vigtigt at den enkelte elev, gennem dialog, inspiration og opmuntring, føler sig som et værdifuldt element i det store fællesskab.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i samspil på Vesterlund Efterskole vægt på:

Indhold:

- Arbejdet med den enkelte elevs personlige udvikling.
- Aktiviteter der styrker og bidrager til det sociale og musikalske fællesskab.
- At give et grundigt kendskab til den danske musiktradition samt indblik i tidernes globale musikalske strømninger.
- Færdigheder i de personlige udtryksformer.

Form:

- Aktiv deltagelse i fagets arbejds- og udtryksformer.
- Undervisningsformer der styrker den enkelte elevs musikalske og personlige udtryk.
- Demokratiske arbejdsprocesser der styrker den enkelte elevs aktive deltagelse i fællesskabet.
- Samværsformer der bidrager til det sociale fællesskab.

Faget i efterskolen

Derfor lægger undervisningen i samspil på Vesterlund Efterskole vægt på:

Indhold:

- Arbejdet med den enkelte elevs personlige udvikling.
- Aktiviteter der styrker og bidrager til det sociale og musikalske fællesskab.

- At give et grundigt kendskab til den danske musiktradition samt indblik i tidernes globale musikalske strømninger.
- Færdigheder i de personlige udtryksformer.

Form:

- Aktiv deltagelse i fagets arbejds- og udtryksformer.
- Undervisningsformer der styrker den enkelte elevs musikalske og personlige udtryk.
- Demokratiske arbejdsprocesser der styrker den enkelte elevs aktive deltagelse i fællesskabet.
- Samværsformer der bidrager til det sociale fællesskab.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning:

- Kan eleverne gøre brug af musikfaget som en udtryksform.
- Kan eleverne indgå i et musikalsk fællesskab.
- Har eleverne styrket deres musikalske kompetencer.
- Ved eleven hvad det vil sige at indgå i musikalske sammenhænge.
- Opnået genrebevidsthed, musiktradition og forståelse for fagets muligheder.

Evaluerings

På Vesterlund Efterskole evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende samt afsluttende i form af samtale og diskussion mellem fagets lærere og via samtalen med eleverne. Her evalueres om hvorvidt årets slutmål nås, og om de faglige processer og resultater er tilfredsstillende samt hvorvidt disse kan optimeres og videreudvikles.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 8

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Samfundsfag og Debat (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i Samfundsfag og Debat fordi det er et grundlæggende element i elevernes demokratiske dannelse og kritisk tænkning.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Evnen til at kommunikere kreative ideer klart og effektivt er vigtig. Dette gælder både for at dele ideer med andre og for at kunne modtage feedback og samarbejde konstruktivt. Faget bidrager ydermere med oplysning og indsigt i sociale strukturer og magtforhold, hvilket bidrager til en dybere forståelse af samfundsudviklingen og politiske systemer. Dette er afgørende for at kunne engagere sig i demokratisk deltagelse og påvirke samfundsforandringer.

Kreativitetskompetence

Eleven udvikler sine kreativitetskompetencer ved at kunne identificere og tackle udfordringer på nye og innovative måder. Dette kan omfatte at se muligheder i problemer, tænke ud over traditionelle rammer og udvikle kreative løsninger. Evnen til at tilpasse sig ændrede omstændigheder og tænke på nye måder er afgørende for kreativitetskompetence. Fleksible tænkere er åbne over for forskellige synspunkter og tilgange.

Performance

Udvikling af elevens performancekompetence skærpes ved at engagere sig i diskussioner på klassen, debat og skrivning. Evnen til at analysere komplekse ideer, argumenter og koncepter er afgørende i samfundsfaget. Den analytiske kompetence indebærer at kunne nedbryde komplekse emner i deres grundlæggende bestanddele og forstå sammenhængen mellem dem.

Fagets indhold og form

Fagets indhold og kerneområde vil være at fremme og udvikle elevernes medborgerskab ved at lære dem deres rettigheder, ansvar og rolle i et demokratisk samfund. Samtidig skal de udstyres med værktøjer så de kan deltage konstruktivt i samfundsdebatten. Faget opfordrer eleverne til at udvikle kritisk tænkning ved at analysere og vurdere forskellige samfundsmæssige spørgsmål og perspektiver. Dette er afgørende for at kunne skelne mellem fakta og misinformation.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Samfundsfag og Debat på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens undervisnings særlige muligheder igennem fællesskabet og samspillet med hinanden, samt ved at inddrage det omkringliggende samfund.

Succeskriteriet for faget

Succeskriteriet og målet for undervisningen er at fremme et ægte engagement gennem meningsfulde og relevante problemstillinger, der samtidig forbereder eleverne til at kunne navigere i en kompleks verden.

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisning løbende gennem opfølgende spørgsmål, opgaver, løbende dialog, og en afsluttende performance.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 56

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Sang

Formål

På Vesterlund Efterskole har eleverne morgensang 4 dage om ugen, samt en skemalagt fællessang:

- Eleverne møder fællessangen i den traditionelle form.
- Eleverne møder desuden fællessangen i form af flerstemmige korarrangementer og stemmetræning.
- Fællessangen bidrager til fællesskabet, (det du hører, hører jeg også), det giver et fælles udgangspunkt.
- I sangtimerne styrkes og skærpes interessen for at synge sammen, hvor oplevelsen af fællesskabet i sig selv er af afgørende betydning.
- Eleven bibringes gennem fællessangen muligheden for at lytte, samt muligheden for at høre sig selv i en sammenhæng, der giver oplevelser og i særlig grad baner vej for det emotionelle.

Sangtimerne bidrager således i særlig grad til at udvikle:

- Evnen og lysten til at synge.
- Evnen og lysten til at opleve sig selv i et fællesskab.
- Opmærksomheden og interessen for de kulturbårne værdier der ligger i sangtraditionen.
- Den musikalske sans.

- Glæden ved sang og musik, gennem fællessang og ved oplevelsen af melodik og flerstemmighed.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Med afsæt i Vesterlund Efterskoles fortolkning af hovedsigtet bidrager sangtimen til:

- Livsoplysning, gennem aktiv deltagelse i, og erkendelse af de kulturbårne værdier der ligger i sangtraditionen.
- Folkelig oplysning, gennem sangstoffets indhold af såvel ældre som nyere danske og udenlandske sange og viser.
- Demokratisk dannelse, når eleven deltager i en tradition, der viderebringer respekten for sangen, den fælles forståelse og den selvstændige kritiske stillingtagen, og refleksion.
- Elevens hele menneskelige udvikling og modning samt den almene opdragelse.

Fagets indhold og form

Sangtimernes indhold består af sange og viser af såvel nyere som ældre oprindelse, danske såvel som udenlandske. Sangene hentes fra den traditionelle 'sangskat' blandt andet Højskolesangbogen, men også nye sange, viser, popsange, udenlandske sange mm. er repræsenteret. Der synges fortrinsvis enstemmigt, men der forekommer sange i to- eller trestemmige satser. Sangene akkompagneres i vid udstrækning.

Faget i efterskolen

Sangtimerne i efterskolen udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at kunne samle samtlige elever til en fælles oplevelse, samt knytte indholdet til dagligdagens undervisning på tværs af stamhold. Muligheden for at have eleverne i situationer, hvor indholdet gentages mange gange, opøver glæden ved at synge. Det genkendelige får god plads.

Fagets slutmål

Slutmål for faget sangtimen er:

- At eleverne har fået en blivende lyst til at deltage i fællessang.
- At eleverne har fået kendskab til såvel den danske sangskat, som et rigt udvalg af sange af mange karakterer og fra flere kulturer.
- At eleverne har opøvet en musikalitet og en evne til at synge og høre sig selv som en ligeværdig del af sangfællesskabet.
- At eleverne har oplevet glæden ved flerstemmighed.
- At eleverne fornemmer en fælles kulturel samhørighed.

Evaluerings

Sangtimerne evalueres løbende, samt ved årets slutning som en vurdering af indholdets relevans.

Timetal pr. uge: 5 timer a 10 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 200

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: ob

Specialiseret træning for gymnaster

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i valgfaget Specialiseret træning for gymnaster for at:

- skabe et stærkt træningsfællesskab, hvor eleverne bliver trygge ved at agere og træne i træningslokalet.
- eleverne opnår kompetencer til at udføre relevant styrketræning, der støtter op om deres videre udvikling inden for gymnastikken.
- give eleverne kundskaber inden for skadesforebyggelse, præstationsfremme og selvstændig ageren i et træningscenter – både på hold og individuelt.

Undervisningen i Specialiseret træning for gymnaster på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at fremme elevernes forståelse af:

- sammenhængen mellem målrettet fysisk træning (styrke, eksplosivitet, mobilitet) og præstationsevne i gymnastikken.
- skadesforebyggende principper som en forudsætning for en sund og langvarig idrætsdeltagelse.
- at styrke den enkelte elevs selvstændighed og tryghed i et træningscenter.
- værdien af at opbygge et støttende og udviklende træningsfællesskab.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i Specialiseret træning for gymnaster

Livsoplysning ved:

- at give eleverne indsigt i kroppens muligheder og begrænsninger samt fremme en bæredygtig tilgang til egen krop, hvor skadesforebyggelse og langsigtede resultater vægtes højt.

Folkelig oplysning ved:

- at opbygge et træningsfællesskab, hvor eleverne arbejder sammen og lærer af hinanden på tværs af gymnastisk niveau og erfaring. Eleverne oplever glæden ved at løfte i flok og støtte hinandens fysiske udvikling.

Demokratisk dannelse ved:

- at eleverne inddrages i refleksioner over egne træningsbehov og lærer at tage medansvar for trygheden, stemningen og hjælpsomheden i træningslokalet.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i Specialiseret træning for gymnaster på Vesterlund Efterskole vægt på:

- det praktiske arbejde i træningscentret med fokus på gymnastikrelevante bevægemønstre.
- opbygning og udførelse af flerledsøvelser, isolationsøvelser og plyometriske øvelser (eksplosiv træning).
- kombineringen af holdtræning og individuelt tilpasset styrketræning.
- skadesforebyggende træningsmetoder med fokus på ledstabilitet, kropsstamme og mobilitet.

Eleverne arbejder med at:

- indlære og udføre teknisk korrekte flerledsøvelser samt isolationsøvelser, der styrker nøgleområder for gymnaster.
- udføre plyometriske øvelser til optimering af eksplosivitet.
- anvende øvelser specifikt målrettet skadesforebyggelse af udsatte led (f.eks. ankler, knæ, skuldre og ryg).
- færdes trygt og hensigtsmæssigt i et træningscenter, både individuelt og i grupper.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Specialiseret træning for gymnaster på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at bygge bro mellem elevernes gymnastikinteresser i efterskolehverdagen og deres fysiske grundtræning.
- at skabe et trygt og uformelt træningsmiljø, hvor eleverne kan overføre de tillærte øvelser og vaner til deres egen træning i fritiden på efterskolen.

Fagets slutmål

Ved kurssets afslutning kan eleverne som mål:

- udføre specifikke flerledsøvelser, isolationsøvelser og plyometriske øvelser med korrekt teknik.
- anvende skadesforebyggende og præstationsfremmende træningselementer i relation til gymnastik.
- agere trygt, selvstændigt og hensigtsmæssigt i et træningscenter.
- deltage aktivt og støttende i et træningsfællesskab.

Timetal pr. uge: 1 ugentlig lektion af 90 minutter

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: Ca. 20

Prøveforberedende: Nej

Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Springtræning i fokus (VE10 fag)

Formål:

På Vesterlund efterskole undervises eleverne i faget "Springtræning i fokus", fordi:

- Vi skal give eleverne indblik og viden om deres egen træning. Gøre dem bevidste om hvorfor man træner som man gør, og dermed er med til at danne den bedste ramme for ens personlige træning.
- Træning af gymnastik indeholder mange forskellige aspekter. Den ene ting er helt praktisk at træne springene i springecenteret. Den anden del ligger ved at arbejde på alt det der sker uden om. Vi skal undervise eleverne i hvordan man også kan træne uden for springcenteret, og hvilke forskellige aspekter der er at tage fat i.

Undervisningen i faget "springtræning i fokus" på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevernes:

- Træning og træningsplaner.
- Selvindsigt.
- Tekniske kunnen i form af kroppens bevægelse.
- Værktøjskasse til springtræning.
- Evne til at arbejde selvstændigt med ens egen træning.
- Viden om hvordan man agerer i forskellige situationer.
- Mentaltræning.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Springtræning i fokus er med til at styrke livsoplysning og sætte spørgsmålstegn ved forskellige måder at tænke på, når det omhandler træning. Det er vigtigt at forstå, at vi er lige så forskellige som antallet af mennesker vi er på jorden. Dette betyder, at det er vigtigt at forstå, at ikke alle er ens og derfor heller ikke træner på samme måde.

Den demokratiske dannelse sker i faget, ved at kigge på forskellige perspektiver og holdninger i forhold til emnet der arbejdes med. Vi vil i faget diskutere og debattere om alle aspekter og perspektiver, og snakke om hvorfor det kan gavne nogen men ikke andre.

Kreativitetskompetencen:

Kreativitetskompetencen vil i dette fag komme i spil i form af, at gymnastik med tiden hele tiden ændrer sig. Faget vil komme til at kigge på nye og anderledes tilgangsmåder til springtræningen. Der vil bl.a. andet forekomme processer på hvordan vi kan træne gymnastik, uden at vi fysisk befinder os i et springcenter.

Performance:

Vi vil i faget præsentere vores arbejde for hinanden, for at øve egen evne til at præstere foran andre. Dette gør vi for at udvide hinandens horisonter ved at indvie andre i ens arbejde, og give plads og indblik i andres perspektiver inden for samme område.

Fagets indhold og form

Undervisningen i "Springtræning i fokus" på Vesterlund Efterskole har fokus på:

- At arbejde med at optimere springtræningen hos den enkelte elev.
- Lave videoanalyser af spring med vinkler, snak om teknik, slowmotion mm, hvor vi skal diskutere fagligheden bag teknikken og analysere bevægelsen.
- Kigge på teknikstationer, hvordan kan man optimere disse, og hvorfor laver man det egentlig?
- Træningsplaner.
- Sæsonplanlægning.
- Mentaltræning.
- Sportspsykologi.
- Oplæg med gymnaster på eliteplan, og deres vej til succes.
- Restitution.
- Skader.
- Værktøjskasse ved pressede situationer.
- Hvad byder fremtiden på?

Faget i efterskolen

Undervisningen i Springtræning i fokus på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- At være et VE10 fag, som eleverne i 10. klasse frit kan vælge.
- At være et fag tiltænkt til de elever, som vil have endnu mere ud af deres træning.
- At udnytte efterskolen faciliteter, og fordybe sig endnu mere i alle aspekter der befinder sig under det at udøve gymnastik.

Fagets slutmål

Eleverne skulle gerne tilegne sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til:

- At benytte videoanalyse.
- Være bevidste om det tekniske element bag kroppens bevægelse ved udformning af spring.
- Kunne tænke og udarbejde nye og kreative teknikstationer.
- Kunne ligge en plan for egen træning.
- Oprette en personlig værktøjskasse, der hjælper i pressede situationer.
- Ligge en personlig sæsonplan.
- Reflektere over flere forskellige træningsmetoder.

Ved fagets afslutning har eleverne forhåbentlig fået en større viden om, hvordan man kan optimere sin springtræning. De vil være bevidste om hvilke parametre der er med til at styrke ens træning, og hvordan man kan optimere træningen uden for selve springcenteret.

Evaluerings

På Vesterlund Efterskole evalueres elevernes arbejde løbende i form af fremvisning af de forskellige udarbejdede projekter.

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: 96

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Ski-kursus

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at tage Alpint ski og snowboard-kursus i Østrig:

Det giver personlige forudsætninger for at kunne handle i et samfund hvor fysisk aktivitet konstant bør opprioriteres.

Det udvikler elevernes evne og vilje til at deltage i fællesskaber og aktiviteter, og kurset udvikler elevernes selvtillid og selvværd.

Det Alpine ski- og snowboard kursus på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle/styrke elevernes muligheder for personlig udvikling og fordybelse samt tilegne sig erfaring i og udvikling af alpint skiløb / snowboard.

Hertil kommer viljen til at ville være udholdende, at arbejde målrettet, udfordre fysiske grænser, lysten til dygtiggørelse samt nysgerrigheden til at stifte bekendtskab med andre kulturer.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Turene til Østrig bidrager især til skolens hovedsigte således:

- at eleven erfarer og erkender leveregler og samværsformer i kulturelle fællesskaber
- at fællesskabet rummer muligheder og begrænsninger for det enkelte menneske

Fagets indhold og form

Vesterlund Efterskoles Alpine ski- og snowboard kursus lægger vægt på:

Indhold:

- viden på skiløb og ansvar overfor andre
- viden om egne grænser og udfordring på disse
- færdigheder i skiløb
- grundlæggende forståelse for deltagelse i nye fællesskaber omkring anderledes udfordringer
- deltagelse i sociale aktiviteter om aftenen

Form:

- aktiv deltagelse i undervisningen fra de professionelle skiinstruktører
- undervisningsform i et andet og ukendt miljø
- samværsformer på nye og udfordrende måder

Faget i efterskolen

Undervisningen i det Alpine ski- og snowboard kursus på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- i perioder at tage eleverne ud og møde andre kulturer
- at bidrage til efterskolernes pædagogiske tilrettelagte samvær, hvor eleverne har mulighed for at udfordres med egne grænser, men også i det store fællesskab

Slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- alpint skiløb og snowboard-kørsel i forhold til egne kompetencer
- kendskab og måden at gebærde sig i andet miljø
- samvær om nye udfordringer
- kendskab til anden kultur både internationalt såvel aktivitetsmæssigt

Ved kursets afslutning:

- kan eleverne stå på ski eller snowboard ned af minimum de røde pister
- ved eleverne, hvad det vil sige at klare sig i et udfordrende ski terræn
- har eleverne forhåbentlig fået større lyst og vilje til flere personlige udfordringer fremover

Evaluering

I løbet af kurset evalueres den enkelte elevs udbytte af undervisningen via samtale mellem de professionelle instruktører og lærerne.

Styrketræning i fokus

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i valgfaget Styrketræning i fokus for at:

eleverne kan tilegne sig kompetencer, kundskaber og færdigheder inden for styrketræning i et samfund, hvor der florerer meget misinformation på nettet, men hvor evidensen for styrketræningens gavnlige effekter er ubestridelig.

- eleverne bliver klædt på til at kunne udføre fundamentale flerledsøvelser med en hensigtsmæssig og sikker teknik.
- eleverne introduceres til grundlæggende træningsprincipper, som de kan benytte i deres egen selvstændige træning, når de forlader Vesterlund Efterskole.

Undervisningen i styrketræning på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at fremme elevernes forståelse af:

- kroppens funktion og reaktion på fysisk belastning baseret på evidens frem for myter.
- evnen til kritisk at navigere i den trænings- og sundhedsinformation, de møder på sociale medier og nettet.
- værdien af et stærkt træningsfællesskab, hvor der er plads til alle uanset udgangspunkt og erfaring.
- at styrke den enkelte elevs selvværd, kropsbevidsthed og selvstændighed i et træningscenter.
- at styrke læringsprocesser, der giver eleven redskaber til livslang bevægelsesglæde og sundhed.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i Styrketræning i fokus

Livsoplysning ved:

- at undervisningen og samværet bidrager til elevens refleksion over krop, sundhed og trivsel. Der arbejdes med at opbygge et realistisk og sundt kropsbillede funderet i videnskabelig evidens modsat urealistiske tendenser på digitale medier.

Folkelig oplysning ved:

- at eleven erfarer, at træningslokalet er et fællesskab, hvor man støtter, spotter og motiverer hinanden på tværs af niveau. Eleverne lærer at respektere hinandens forskelligheder, forudsætninger og individuelle mål.

Demokratisk dannelse ved:

- at eleverne lærer at samarbejde om træningsmiljøet, tage fælles ansvar for udstyr og sikkerhed samt reflektere og tage kritisk stilling til påstande og trends inden for træningsverdenen.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i Styrketræning i fokus på Vesterlund Efterskole vægt på:

- det praktiske arbejde i træningscentret, som er det centrale omdrejningspunkt for undervisningen.
- indlæring og teknisk optimering af centrale flerledsøvelser (f.eks. squat, dødløft, bænkpres og pull-ups).
- introduktion til basale træningsprincipper (såsom progressiv overbelastning, volumen, intensitet og restitution), så eleverne forstår opbygningen af et træningsprogram.
- teoretiske og praktiske drøftelser af evidens vs. myter på nettet.

Eleverne arbejder med at:

- planlægge, udføre og justere deres egne træningspas ud fra introducerede træningsprincipper.
- udføre teknisk korrekt bevægelsesudslag i flerledsøvelser med fokus på skadesforebyggelse og bevægelseskvalitet.
- spotte og hjælpe hinanden under udførelsen af tunge eller teknisk krævende øvelser.
- reflektere over og vurdere træningsrelateret information fra medier og netværk.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Styrketræning i fokus på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at skabe et rummeligt og trygt træningsfællesskab på tværs af holdet, som udnytter skolens egne træningsfaciliteter.
- at give eleverne redskaber og mod på at benytte skolens træningscenter aktivt og sikkert i deres fritid sammen med kammeraterne.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning kan eleverne som mål:

- udføre fundamentale flerledsøvelser teknisk korrekt og sikkert.
- anvende grundlæggende træningsprincipper i planlægningen af egen videre træning.
- forholde sig kritisk til misinformation og påstande om træning på nettet og sociale medier.
- udvise støtte, ansvar og hensyn i et fælles træningsmiljø.

Timetal pr. uge: 1 ugentlig lektion af 90 minutter

Antal hold: 3

Antal elever pr. hold: Ca. 20

Prøveforberedende: Nej

Obligatorisk eller valgfrit: Valgfrit

Strikke og hækle (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i at lære at strikke og hækle fordi:

- eleven lærer et gammelt håndværk at kende
- eleven finder glæden ved at producere noget selv
- eleven får mulighed for at udfolde sig kreativt og produktivt.

- eleven udvikler en handlekraft i forbindelse med gennemførelse af egne projekter.
- fagets indhold og metoder bidrager til udvikling af elevens muligheder for at læse og forstå opskrifter frem til færdigt produkt.
- Lær at strikke opfordrer eleven til at tænke og handle både kreativt, nytænkende og ansvarsfuldt.

Undervisningen i at lære at strikke på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle og styrke elevernes:

- ansvar overfor egen handling
- frihed til kreativ udfoldelse indenfor faste rammer
- muligheder for at udvikle produktive færdigheder
- muligheder for fordybelse
- vilje til at gennemføre igangsatte projekter
- kendskab til egne evner

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Undervisningen i Lær at strikke bidrager til demokratisk dannelse gennem medbestemmelse og lydhørhed for andre medmennesker i forbindelse med kreative projekter. Eleverne får oplevelsen af et større fællesskab med de muligheder og betingelser dette indebærer.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i at lære at strikke vægt på:

Indhold:

- færdigheder i håndarbejde og egenproduktion
- grundlæggende forståelse for farver og opskrifter
- grundigt kendskab til forskellighederne i materialer

Form:

- samarbejde om idé, udvikling og tilblivelse af produkter
- undervisningsformer der opfordrer til medbestemmelse og flow, som fremmer glæden ved at skabe
- arbejdsformer der giver mulighed for medindflydelse, fordybelse og kreativitet
- samværsformer der opfordrer til nytænkning og viser kvaliteterne i samarbejdet

Faget i efterskolen

Undervisningen i at lære og strikke på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- at eleven i perioder kan fordybe sig med længerevarende projekter
- at give eleverne mulighed for at blive præsenteret for forskellige udtryksformer og genrer indenfor håndværk og mode
- at vi i undervisningen kan tilgodese den enkelte elevs kreative idéer og igangsætte disse

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i:

- at arbejde fra idé til udførelse af det enkelte produkt
- at udføre produktivt arbejde med eget personlige præg
- kendskab til et kulturelt håndværk, farver og materialer
- at idéudvikle i samarbejdet med samarbejdspartnere

Ved kursets afslutning:

- kan eleverne udtrykke sig kreativt og personligt
- ved eleverne hvad det vil sige at gennemføre et projekt fra idé til færdigt produkt
- har eleverne fået større lyst til at tænke kreativt og læse opskrifter, og dermed lysten til at igangsætte selvstændige projekter

Evaluering

I løbet af året evalueres de enkelte projekter både af lærer, elev og i plenum på holdet. Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i faget, ved at de producerede produkter kan udstilles og vil blive kommenteret af holdets øvrige deltagere. Efterfølgende skal eleverne selv vurdere deres indsats og læring i det forgangne år. Eleverne skal forholde sig kritisk til deres egen og de andres deltagelse og udvikling af kundskaber igennem forløbet.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 30

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Sundhed fra flere vinkler

Formål:

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i faget "Sundhed fra flere vinkler" fordi:

- fordi vi vil være med til at give eleverne en bedre ballast, når i forhold til at navigere i generel sundhed.
- Faget lægger op til at man som elev kan navigere blandt myter og fakta i forhold til sundhed - både i henhold til kost, søvn og den mentale sundhed.

Undervisningen i "Sundhed fra flere vinkler" på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til at udvikle elevens:

- Viden
- Stillingtagen
- Bevidsthed om hvor vigtig livsstil og sundhed påvirker ens hverdag.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse:

Undervisningen i "Sundhed fra flere vinkler" bidrager til almen dannelse gennem oplysning og kritisk stillingtagen.

Kreativitetskompetencen i faget Sundhed fra flere vinkler:

Eleven vil udvikle sin kreativtetskompetence blandt andet gennem bevidstgørelsen af hvordan eleven vælger eller fravælger i forskellige problemstillinger, og hvilke konsekvenser valg og fravalg kan have.

Performancekompetencen i faget Sundhed fra flere vinkler:

Udviklingen af elevens performancekompetence vil være et gennemgående element i undervisningen i "Sundhed fra flere vinkler". Ved blandt andet at arbejde med cases sammen og overfor hinanden vil eleverne blive opmærksomme på egne og andres evner til at præstere og performe. Eleven vil derudover selv skulle præsentere emner, holdninger og andet for andre elever og læreren både i og udenfor klasselokalet.

Fagets indhold og form:

- I faget "Sundhed fra flere vinkler" vil udgangspunktet være forskellige dagligdags cases og problemstillinger, man kan støde på i forbindelse med begrebet sundhed. Det kan være alt fra kost, søvn, SoMe og det mentale aspekt.

Faget i efterskolen:

Undervisningen i "Sundhed fra flere vinkler" på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens undervisnings særlige muligheder igennem fællesskabet og samspillet med hinanden.

Evaluerings:

Succeskriterierne for faget inkluderer således ikke kun en bevidsthed men også en kritisk stillingtagen til forskellige valg de vil blive stillet overfor i fremtidige livssituationer.

Evalueringen vil tage udgangspunkt i løsning af virkelighedsnære problemstillinger, hvor elevernes evne til at argumentere og løse komplekse opgaver vil blive vurderet. Gennem en kontinuerlig evaluering sigtes der mod at tilpasse undervisningen for at imødekomme elevernes individuelle behov og sikre en optimal læring.

Sæt Aftryk

Formål

Formålet med faget Sæt Aftryk er at give eleverne mulighed for at tage aktivt del i deres omverden og forstå betydningen af det personlige engagement. Gennem praktiske, kreative og samfundsrelaterede aktiviteter skal eleverne lære at sætte positive aftryk på både det nære fællesskab, lokalsamfundet og den bredere verden.

Faget sigter mod at styrke elevens handlekraft, empati og evne til at tage ansvar i forpligtende fællesskaber.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Livsoplysning: Sæt Aftryk bidrager til livsoplysning ved at lade eleverne møde andre mennesker og livsvilkår, eksempelvis gennem sang på plejehjemmet og indsamling til velgørenhed. Dette fremmer forståelsen for andre menneskers liv og styrker elevens etiske værdier.

Folkelig oplysning: Gennem aktiviteter som sang og naturprojekter får eleverne indsigt i kulturelle traditioner og det danske landskab, hvilket knytter dem tættere til kultur og historie.

Demokratisk dannelse: Faget arbejder direkte med temaet demokrati, hvor eleverne styrker deres kompetencer til at være aktivt opsøgende og tage kritisk stilling som demokratiske medborgere.

Fagets indhold og form

Undervisningen i Sæt Aftryk er opdelt i tematiske forløb, der veksler mellem kreativ produktion, samfundsforståelse og praktisk arbejde i naturen:

- Kreativt aftryk: Arbejde med forskellige former for tryk-teknikker som udtryksform.
- Demokratisk aftryk: Et teoretisk og diskuterende forløb med fokus på demokrati og medborgerskab.
- Velgørende aftryk: Planlægning og deltagelse i indsamling, f.eks. til Røde Kors.
- Grønt aftryk: Praktisk arbejde med naturen, herunder plantning af løg og undersøgelse af svampe og planter i nærområdet.
- Socialt aftryk: Relationsarbejde i lokalsamfundet gennem sang og samvær på et plejehjem.
- Selvvalgt aftryk: De afsluttende lektioner bruges på elevstyrede projekter, hvor den enkelte elev eller gruppe fordyber sig i at sætte et selvvalgt aftryk.

Faget i efterskolen

Faget udnytter efterskolens unikke rammer ved at flytte undervisningen ud af klasselokalet og ind i lokalsamfundet og naturen omkring skolen. Den tætte relation mellem eleverne bruges som udgangspunkt for at løfte fælles opgaver, der kræver samarbejde og gensidig respekt.

Fagets slutmål

Ved skoleårets afslutning skal eleverne have:

- Erfaring med at planlægge og gennemføre projekter, der gør en forskel for andre.
- Styrket deres bevidsthed om demokratiske spilleregler og deres rolle i samfundet.
- Opnået kendskab til praktiske færdigheder inden for kreativt håndværk og naturpleje.
- Udviklet deres evne til at indgå i dialog og samvær med mennesker på tværs af generationer.

Evaluerings

Elevernes udbytte evalueres løbende gennem deres aktive deltagelse i de forskellige projekter. Faget afsluttes med en præsentation eller evaluering af de selvstændige projekter, hvor der reflekteres over, hvilke aftryk eleverne har sat i løbet af året.

Praktiske oplysninger

Timetal: Svarende til årsplanens 12 lektioner fordelt over året.

Hold: Undervisningen foregår i holdstrukturer, der understøtter både individuel fordybelse og gruppearbejde.

Teori Om Fysisk Træning (VE10 fag)

Formål:

Formålet med faget er at give eleverne en grundlæggende og teoretisk forståelse for menneskekroppen og dens funktionelle arbejdsprocesser. Gennem en pragmatisk og praksisnær tilgang kobles den teoretiske viden direkte til anvendte bevægelser og fysisk aktivitet, så eleverne opnår en dybere indsigt i kroppens fysiologiske og mekaniske principper.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse:

Eleverne kommer til at arbejde med emner inden for anatomi, fysiologi, træningslære og kroppens tilpasningsmekanismer. Ved at opnå en faglig og nuanceret forståelse af egen og andres krop skabes et solidt fundament for livslang sundhed og kropsbevidsthed. Igennem fælles refleksion og dialog om fysisk ydeevne og sundhedsmyster styrkes elevernes evne til at forholde sig kritisk og oplyst til kropskultur i samfundet.

Kreativitetskompetence:

Eleverne udvikler deres kreativtetskompetence gennem praktisk og teoretisk opgaveløsning, hvor der eksperimenteres med træningsprincipper og fysiologiske sammenhænge. Der lægges vægt på en udforskende og nysgerrig tilgang, hvor eleverne opfordres til at afprøve hypoteser og løsningsmodeller uden frygt for at trække forkerte konklusioner.

Performance:

Udviklingen af elevens performancekompetence skærpes ved, at eleverne præsenterer deres opgaveløsninger og analyser for holdet. Dette danner grundlag for faglige diskussioner og kvalificerede dialoger i klasserummet. Gennem denne formidling trænes eleverne i at formulere faglige argumenter, modtage konstruktiv respons og engagere sig aktivt i det faglige fællesskab.

Fagets indhold og form:

Fagets kerneområde er at forene den teoretiske fysiologi med pragmatiske øvelser og praksisnære eksempler. Undervisningen opbygges omkring dynamiske opgaveløsninger, case-arbejde og fælles dialoger, der belyser, hvordan kroppen arbejder under belastning og restitution. Undervisningsformen prioriterer elevaktivitet og refleksion over teoretiske modeller frem for passiv udenadslære.

Faget i efterskolen:

Undervisningen i Teori Om Fysisk Træning på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige rammer ved at lade elevgruppens mangfoldighed og fælles bevægelsesglæde være omdrejningspunkt for arbejdet. Faget trækker tråde til elevernes egen hverdag og fysiske udfoldelse på efterskolen, hvorigennem teorien bliver nærværende, anvendelig og forankret i et stærkt fællesskab.

Succeskriteriet for faget:

Succeskriteriet og målet for undervisningen er at fremme et ægte og nysgerrigt engagement, hvor eleverne aktivt deltager i opgaveløsninger, praksisnære øvelser og faglige dialoger.

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende gennem observation af deres engagement, faglige nysgerrighed og aktive deltagelse i timerne. Derudover evalueres der på baggrund af opfølgende dialoger, præsentation af opgaveløsninger samt løbende mundtlige og praktiske tilbagemeldinger.

Tysk (VE10 fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i tysk, fordi vi mener, at gode sprogkundskaber kan være med til at gøre eleverne kompetente til at møde det 21. århundredes udvikling og udfordringer. Endvidere fordi sprog er med til at udvide det enkelte menneskes verdensbillede. Den østrigske filosof Ludwig Wittgenstein udtrykte det således: "Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt".

Fremmedsproget tysk giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, som grundet sit naboskab med Tyskland, er stærkt influeret af det tyske samfund og den tyske kultur, herunder f.eks. gennem handel og turisme.

Mødet med fagets indhold og metoder skal bidrage til forståelse for kulturelle og politiske forskelligheder mellem eget land og de tysksprogede lande. Endvidere til udvikling af elevens muligheder for og lyst til fortsat at videreudanne sig i fremmedsproget.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget tysk

Undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole bidrager til livsoplysning ved gennem emnevalg og litteraturlæsning at opstille spejlinger til elevens personlige ståsted og derigennem at styrke bevidstheden herom.

Folkelig oplysning kommer til udtryk, når eleven stifter bekendtskab med levevilkår, historie, værdier og normer i de tysktalende lande. Her tilstræbes det, at eleven får en interkulturel forståelse, som kan danne spejl for elevens egne kulturelle erfaringer.

Demokratisk dannelse formidles gennem samtale, analyse, diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen samt det, at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole vægt på viden om de tysktalende lande, deres sprog, kultur og historie samt viden om fremmedsprogstilignelse.

I undervisningen skal eleverne lære at forstå hovedindholdet af talt og skrevet tysk om centrale og genkendelige emner. Desuden skal de lære at udtrykke sig mundtligt og skriftligt i et forståeligt sprog.

For at optimere sprogtilgængelsen er det vigtigt, at eleverne lærer at anvende strategier i forbindelse med kommunikation, herunder at bede om hjælp til at udtrykke sig og at bruge andre ord og vendinger.

Vi ønsker, at eleverne får en grundlæggende forståelse for den tyske historie og konsekvenserne heraf. De skal endvidere lære at anvende en grundlæggende viden om levevilkår, værdier og normer i tysktalende lande samt at drage sammenligninger mellem tysksproget kultur og egen kultur.

I undervisningen lægger vi vægt på, at eleverne deltager aktivt. Derfor ønsker vi, at etablere samværsformer og miljøer, hvor eleverne føler sig trygge ved at afprøve fremmedsproget. Eleverne skal deltage i samtaler på fremmedsproget, herunder redegøre for noget oplevet eller læst, ligesom sproget trænes ved kommunikationslege.

Vi arbejder med skiftende læringsmiljøer. Det betyder, at eleven både arbejder individuelt, parvist og i grupper. Endvidere foregår en del undervisning som traditionel klasserumsundervisning.

En del af undervisningen afsættes til ikke-målbar læring, herunder f.eks. konkurrencer eller lytten til musik. Denne del af undervisningen skal fremme lysten til at arbejde videre med sproget, til at rejse til tysktalende lande og til at beskæftige sig med det tyske.

Faget i efterskolen

Undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at tilbyde faget som fordybelsesfag på 10. årgang. Faget er obligatorisk i 9. klasse.

Endvidere tilbydes eleverne en skitur til Østrig. I kontakten med skiinstruktører og andre lokale, får eleverne mulighed for at afprøve sproget i autentiske situationer. Disse møder giver eleverne en særlig motivationsfaktor, som ikke kan formidles gennem almindelig undervisning.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i at anvende centrale sprogbrugsregler, der er vigtige for, at kommunikation lykkes, at anvende retstavning så præcist, at meningen i en tekst bliver tilstrækkelig tydelig, at udnytte it og mediers muligheder i forbindelse med informationssøgning og kommunikation samt at anvende ordbøger, grammatiske oversigter og stavekontrol hensigtsmæssigt.

Ved kursets afslutning kan eleverne som minimum udtrykke sig mundtligt og skriftligt på forståeligt tysk samt forstå almindeligt talt og skrevet tysk. Desuden har de fået en grundlæggende indføring i de tysktalende landes kultur og historie.

Endvidere har eleverne fået større lyst, vilje og evner til at anvende tysk som kommunikationsmiddel i mødet med tysktalende.

Evaluerings

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen i form af opgaver og samtaler. Dette varetages af læreren.

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i tysk ved, at de får mulighed for at gå op til folkeskolens prøver, på 9. klassetrin dog kun såfremt faget udtrækkes.

Der henvises i øvrigt til trin- og slutmål på undervisningsministeriets hjemmeside: www.uvm.dk

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 26

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Tysk (9. kl. fag)

Formål

På Vesterlund Efterskole undervises eleverne i tysk, fordi vi mener, at gode sprogkundskaber kan være med til at gøre eleverne kompetente til at møde det 21. århundredes udvikling og udfordringer. Endvidere fordi sprog er med til at udvide det enkelte menneskes verdensbillede. Den østrigske filosof Ludwig Wittgenstein udtrykte det således: "Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt".

Fremmedsproget tysk giver eleven faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, som grundet sit naboskab med Tyskland, er stærkt influeret af det tyske samfund og den tyske kultur, herunder f.eks. gennem handel og turisme.

Mødet med fagets indhold og metoder skal bidrage til forståelse for kulturelle og politiske forskelligheder mellem eget land og de tysksprogede lande. Endvidere til udvikling af elevens muligheder for og lyst til fortsat at videreuddanne sig i fremmedsproget.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget tysk

Undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole bidrager til livsoplysning ved gennem emnevalg og litteraturlæsning at opstille spejlinger til elevens personlige ståsted og derigennem at styrke bevidstheden herom.

Folkelig oplysning kommer til udtryk, når eleven stifter bekendtskab med levevilkår, historie, værdier og normer i de tysktalende lande. Her tilstræbes det, at eleven får en interkulturel forståelse, som kan danne spejl for elevens egne kulturelle erfaringer.

Demokratisk dannelse formidles gennem samtale, analyse, diskussion og aktiv deltagelse i forskellige samarbejdsrelationer. Dette bidrager til at udvikle elevens evne til refleksion og kritisk stillingtagen samt det, at stå ved egne værdier og holdninger såvel som at respektere andres.

Fagets indhold og form

Derfor lægger undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole vægt på viden om de tysktalende lande, deres sprog, kultur og historie samt viden om fremmedsprogstegnelse.

I undervisningen skal eleverne lære at forstå hovedindholdet af talt og skrevet tysk om centrale og genkendelige emner. Desuden skal de lære at udtrykke sig mundtligt og skriftligt i et forståeligt sprog. For at optimere sprogtegningen er det vigtigt, at eleverne lærer at anvende strategier i forbindelse med kommunikation, herunder at bede om hjælp til at udtrykke sig og at bruge andre ord og vendinger.

Vi ønsker, at eleverne får en grundlæggende forståelse for den tyske historie og konsekvenserne heraf. De skal endvidere lære at anvende en grundlæggende viden om levevilkår, værdier og normer i tysktalende lande samt at drage sammenligninger mellem tysksproget kultur og egen kultur.

I undervisningen lægger vi vægt på, at eleverne deltager aktivt. Derfor ønsker vi, at etablere samværsformer og miljøer, hvor eleverne føler sig trygge ved at afprøve fremmedsproget. Eleverne skal deltage i samtaler på fremmedsproget, herunder redegøre for noget oplevet eller læst, ligesom sproget trænes ved kommunikationslege.

Vi arbejder med skiftende læringsmiljøer. Det betyder, at eleven både arbejder individuelt, parvist og i grupper. Endvidere foregår en del undervisning som traditionel klasserumsundervisning.

En del af undervisningen afsættes til ikke-målbar læring, herunder f.eks. konkurrencer eller lytten til musik. Denne del af undervisningen skal fremme lysten til at arbejde videre med sproget, til at rejse til tysktalende lande og til at beskæftige sig med det tyske.

Faget i efterskolen

Undervisningen i tysk på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved at tilbyde faget som fordybelsesfag på 10. årgang. Faget er obligatorisk i 9. klasse.

Endvidere tilbydes eleverne en skitur til Østrig. I kontakten med skiudlejning, skiinstruktører og andre lokale, får eleverne mulighed for at afprøve sproget i autentiske situationer. Disse møder giver eleverne en særlig motivationsfaktor, som ikke kan formidles gennem almindelig undervisning.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning er alle elever blevet undervist i at anvende centrale sprogbrugsregler, der er vigtige for, at kommunikation lykkes, at anvende retstavning så præcist, at meningen i en tekst bliver tilstrækkelig tydelig, at udnytte it og mediers muligheder i forbindelse med informationssøgning og kommunikation samt at anvende ordbøger, grammatiske oversigter og stavekontrol hensigtsmæssigt. Ved kursets afslutning kan eleverne som minimum udtrykke sig mundtligt og skriftligt på forståeligt tysk samt forstå almindeligt talt og skrevet tysk. Desuden har de fået en grundlæggende indføring i de tysktalende landes kultur og historie.

Endvidere har eleverne fået større lyst, vilje og evner til at anvende tysk som kommunikationsmiddel i mødet med tysktalende.

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen i form af opgaver og samtaler. Dette varetages af læreren.

Ved kursets afslutning evalueres elevernes udbytte af undervisningen i tysk ved, at de får mulighed for at gå op til folkeskolens prøver, på 9. klassetrin dog kun såfremt faget udtrækkes.

Der henvises i øvrigt til trin- og slutmål på undervisningsministeriets hjemmeside: www.uvm.dk

Timetal pr. uge: 2 timer a 60 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 43

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

VAP (Vesterlunds afsluttende projekt – VE10)

Formål

På Vesterlund Efterskole er formålet med Vesterlunds Afsluttende Projekt (VAP) at styrke elevernes evner til at arbejde med problemstillinger. Vi sigter mod at klæde eleverne på med nødvendige kompetencer til at identificere relevante problemstillinger, indsamle og analysere data samt træffe velovervejede beslutninger. VAP fokuserer både på individuelt arbejde, men også med mulighed for sparring i gruppearbejde.

I VAP får eleverne mulighed for at udforske emner, der vækker deres interesse. Gennem aktiviteter som analysearbejde, interviews, spørgeskemaundersøgelser m.m. lærer de at indsamle og bearbejde information fra diverse kilder. Derudover vil de øve sig i at analysere og tolke de data, de indsamler, og formulere velbegrundede konklusioner.

Undervisningen i VAP tilskynder eleverne til at reflektere over deres egen læring og vurdere deres indsats. Dette fremmer deres evne til at tage ansvar for deres udvikling og motiverer dem til aktivt at deltage i deres læringsprocesser.

Livsoplysning, Folkelig Oplysning og Demokratisk Dannelse

VAP tilbyder eleverne mulighed for at engagere sig i relevante emner, som er knyttet til deres faglige interesser. Hvilket kan styrke deres livsoplysning, folkelige oplysning og demokratiske dannelse.

Kreativitetskompetencen i VAP

Kreativitet spiller en central rolle i VAP, hvor eleverne anvender innovativ tænkning i idéudvikling, projektplanlægning og præsentation. Gennem arbejdet lærer de at finde løsninger og skabe originale resultater, hvilket er essentielt for deres læringsrejse og fremtidige karrierer.

Performance i VAP

Præsentationen og formidlingen af projekterne er en vigtig del af VAP. Her lærer eleverne at kommunikere deres resultater på en engagerende måde samt håndtere deres tid effektivt for at sikre en vellykket gennemførelse af projektet.

Fagets Indhold og Form

VAP er et tværfagligt fag, hvor eleverne arbejder med problemstillinger fra forskellige faglige perspektiver. De indsamler viden fra fag for at opnå en nuanceret forståelse af deres emner.

Undervisningens Rammer

Undervisningen i VAP på Vesterlund Efterskole udnytter de unikke rammer, skolen tilbyder, som muliggør både fleksibilitet og fordybelse. Det nære forhold mellem lærere og elever giver mulighed for individuel vejledning og støtte, hvilket skaber et trygt miljø for læring og udvikling.

Succeskriterier for Faget

- Succeskriterierne for VAP'en inkluderer:
- Dybdegående viden om emnet
- Engagerende og præcis formidling
- Originalitet i idéudvikling og præsentation
- Positiv respons fra både publikum og undervisere

Evaluering

Elevernes præstationer vil blive vurderet gennem en kombination af metoder, herunder peer-evaluering, lærerevaluering, selvevaluering og feedback fra publikum. Eleverne opfordres til at oprette en portefølje, hvor de dokumenterer deres læringsrejse og reflekterer over deres udvikling, hvilket bidrager til en dybere forståelse af deres egen læringsproces.

Volleyball (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole er det muligt at spille volleyball. Formålet med undervisningen i volleyball på Vesterlund Efterskole er, at eleverne opnår erfaringer og glæde ved at være fysisk aktive. Endvidere er det formålet at eleverne skal tilegne kundskaber og færdigheder der giver dem faglige og personlige forudsætninger for at kunne tænke og handle i et samfund, hvor udøvelsen af idræt og motion, herunder blandt andet volleyball, bliver mere og mere relevant, samt at give mulighed for kropslig og

almen udvikling. Ydermere er det formålet, at eleverne opnår en indsigt i sammenhængen mellem livskvalitet, sundhed og fysisk bevægelse.

Faget volleyball skal opfordre eleverne til at tænke og handle både kritisk og konstruktivt, samt at tage ansvar for sig selv og indgå i forpligtigende fællesskaber, som borgere i et moderne samfund. Mødet med fagets indhold og metoder skal bidrage til udviklingen af elevernes muligheder for og lyst til fortsat at være en del af det folkelige liv, samt til at være en del af det frivillige foreningsarbejde.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige tilbud have livsoplysning og folkelig oplysning tæt på kroppen gennem oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab, og samtidig lærer at gebærde sig i konkurrencesportens univers.

Endvidere skal eleverne møde demokratiet gennem træningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for et stort resultat.

Fagets indhold og form

Undervisningen i volleyball på Vesterlund Efterskole lægger vægt på at eleverne tilegner sig viden om og færdigheder i de forskellige aspekter der vedrører volleyball, både i hallen og i sandet.

Eleverne skal have kendskab til spillets kulturelle betydning, samt reglement og sportsmanship inden for den enkelte spillet.

Endvidere arbejdes der hen imod at den enkelte elev tilegner sig så mange individuelle færdigheder som muligt – med udgangspunkt i den enkelte elevs personlige forudsætninger.

Undervisningen foregår ved aktiv deltagelse – både hvad angår træningen af tekniske færdigheder, såvel som taktiske færdigheder.

Herudover vil eleverne blive inddraget i undervisningen via enkelte træningssekvenser, så de får mulighed for at give hinanden konstruktiv kritik og kommentere på hinandens øvelser – og derved tage ansvar og være en del af et forpligtigende fællesskab, jævnførende formålet for faget.

Faget i efterskolen

Undervisningen i volleyball på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder, idet, at eleverne er samlet hele tiden, hvilket giver fantastiske muligheder for kontinuitet i træningen. Der er i kortere eller længere perioder mulighed for at træne meget målrettet mod regionsmesterskaberne eller mod en træningskamp, og derigennem optimere elevernes mulighed for at præstere godt.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand via lyst og vilje til at:

- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med volleyball
- anvende teknik, taktik og regler
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance
- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur
- forholde sig til samspelet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til konkurrence-aspektet

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende ved, i øvelser og kamp, at afprøve de tillærte tekniske og taktiske færdigheder. Dette gøres ikke bare én gang, men er en fortløbende proces. Succeskriteriet her er ikke nødvendigvis sejr, men derimod en fremgang – for den individuelle elev, såvel som for holdet – i forhold til udgangspunktet ved opstart på skolen.

Timetal pr. uge: 1 timer a 90 min pr uge

Antal hold: 1

Antal elever pr. hold: 24

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

Uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning

Formål

- at sikre, at eleverne træffer et kvalificeret uddannelsesvalg med afsæt i de forudsætninger, eleverne har
- at give eleverne viden om og indsigt i de uddannelsesmuligheder, der tilbydes efter 9./10. klasse
- at eleven indser værdien i at gennemføre en uddannelse

Vejledningen på Vesterlund Efterskole bidrager således i særlig grad til:

- at give den enkelte elev mod på at udforske egne muligheder personligt, socialt og fagligt
- at give den enkelte elev forudsætninger for at reflektere og træffe valg om egen uddannelsesmæssig fremtid
- tage del i de demokratiske processer i uddannelsesvalget
- diskutere arbejdsmæssig fremtid med andre
- tage ansvar overfor egne valg

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i vejledningen

Livsoplysning kommer til udtryk i skolevejledningen gennem elevens bevidstgørelse af personlige kompetencer – socialt som fagligt - for herigennem at træffe det rigtige valg af ungdomsuddannelse.

Folkelig oplysning kommer til udtryk i skolevejledningen gennem refleksion over de givne muligheder sat ind i et samfundsperspektiv enten lokalt, regionalt eller globalt.

Demokratisk dannelse kommer til udtryk i skolevejledningen ved aktiv deltagelse i samtale/diskussion om arbejdsmarkedet/uddannelsesmulighederne og refleksion herover – samt respekt for at der findes forskellige ligeværdige muligheder.

Vejledningens indhold og form

Indhold:

- personlig information om værktøjer til informationssøgning
- hjælp til at træffe et kvalificeret valg af ungdomsuddannelse set i forhold til personlige kompetencer
- Afklare forældre om elevens muligheder

Form:

- Udfyldelse af uddannelsesplan
- Brobygning for 10.klasse
- Obligatorisk selvvalgt opgave, en mindre opgave for 9.(mini OSO)
- Personlig vejledning
- Udfyldelse af ansøgningsskema til ungdomsuddannelse
- Mulighed for forældrekontakt

Vejledningen i efterskolen

Vejledningen på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder ved:

- Tæt personlig kontakt
- Hurtig opfølgning på informationer som efterspørges af elever og uddannelsessteder
- Træffe et uddannelsesvalg sammen med andre
- Diskutere uddannelse med såvel lærere, vejledere, andre ansatte og kammerater

Vejledningens slutmål

Ved kursets afslutning kan eleverne som mål:

- Anvende viden om egne forventninger og forudsætninger
- Søge informationer om uddannelse og erhverv
- Redegøre for krav og indhold i ungdomsuddannelserne
- Se sig selv i et livslangt uddannelsesforløb
- Udarbejde en personlig uddannelsesplan
- Udarbejde ansøgningsskema til ungdomsuddannelserne
- Træffe selvstændige beslutninger
- Deltage i den demokratiske udvikling på uddannelsesområdet
- Blive aktiv deltager på arbejdsmarkedet

Evaluerings

Vejledningen evalueres indirekte gennem Obligatorisk Selvvalgt Opgave / mini OSO, uddannelsesplanen og ansøgningen til ungdomsuddannelsen og direkte gennem personlig samtale.

Urban Street Zone (Valgfag)

Formål

På Vesterlund Efterskole har vi et samarbejde med Urban Street Zone i Brande. Et samarbejde som giver skolens elever mulighed for at benytte Danmarks bedste indendørs faciliteter til skater, løbehjul og In-liners.

Formålet er:

- at understøtte en moderne bevægelseskultur blandt unge i gode og ordentlige rammer.
- at udvikle og motivere elevernes lyst til fysisk udfoldelse.
- At se denne bevægelsesform og sport ind i skolens profilfag – gymnastik.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

Eleverne skal gennem mødet med Urban Street Zone og kulturen der, opleve og forholde sig positivt til en urban street kultur, med fokus på mangfoldighed og forskellighed.

De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab, og samtidig lærer at gebærde sig i sportens univers.

De skal møde demokratiforståelse og respekt for hinandens forskellighed gennem træningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for et stort resultat.

Fagets indhold og form

Undervisningen i Urban Street Zone på Vesterlund Efterskole lægger vægt på at eleverne tilegner sig viden om sporten og kulturen og færdigheder i de forskellige aspekter der vedrører sporten, både i Brande og på skolens egen mindre urban zone.

Der arbejdes der henimod at den enkelte elev tilegner sig så mange individuelle færdigheder som muligt – med udgangspunkt i den enkelte elevs personlige forudsætninger. Konkret arbejdes der med:

- skateboard,
- løbehjul (scoots)
- In- linsers (blades)

Eleverne udfordres i

- Halfpipe, quarterpipe, jumpbox, speedwall, grinder med dine moves og tricks

Desuden udfordres de i:

- Flatland tricks, Flip tricks, Slide tricks, Ramp tricks, Freestyle and oldschool tricks

Undervisningen foregår ved aktiv deltagelse – både hvad angår træningen af tekniske færdigheder, såvel som evnen til at træne selv og holde momentum i egen træning.

Herudover vil eleverne blive inddraget i undervisningen via enkelte træningssekvenser, så de får mulighed for at give hinanden konstruktiv kritik og kommentere på hinandens øvelser – og derved tage ansvar og være en del af et forpligtigende fællesskab, jævnførende formålet for faget.

Faget i efterskolen

Undervisningen i Urban Street Zone på Vesterlund Efterskole udnytter efterskoleformens særlige muligheder at tilbyde tidssvarende og moderne fag.

Der vil være mulighed for at træne i sporten udenfor skolens undervisningstilbud, da eleverne er medlem af Urban Street Zone, og har faciliteterne til deres rådighed i weekenderne.

Fagets slutmål

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand via lyst og vilje til at:

- udføre enkle former for opvarmning og grundtræning
- indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med sporten
- forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest tolerance og respekt for forskellighed
- forholde sig til udviklingen af normer og værdier i dansk idrætskultur
- forholde sig til samspillet mellem fysiske og psykiske forandringer
- forholde sig til konkurrence-aspektet

Evaluering

I løbet af kurset evalueres elevernes udbytte af undervisningen løbende.

Succeskriteriet i faget er en fremgang for den enkelte, og at glæden ved sporten, samt udviklingen af den enkelte elev er kontinuerlig.

Timetal pr. uge: 1 timer a 180 min pr uge

Antal hold: 2

Antal elever pr. hold: 14

Prøveforberedende: nej

Obligatorisk eller valgfrit: valgfrit

VE Fremtidens Instruktør

Formål

Faget VE Fremtidens Instruktør på Vesterlund Efterskole transformerer elevens passion for gymnastik og idræt til kompetent og engageret lederskab. Gennem et trygt og ambitiøst læringsrum udrustes eleven med evnen til at undervise og lede andre, mens kendskabet til sig selv som en reflekteret rollemodel styrkes.

Målet er at udvikle unge ledere, der tør stå forrest, navigere i forpligtende fællesskaber og påtage sig et pædagogisk medansvar, der rækker langt ud over efterskoleåret.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Fagets dannelsesgrundlag forbinder personlig udvikling med samfundsmæssigt medansvar. Livsoplysningen styrker elevens personlige udtryk, kropssprog og mod til at "stå frem" som en autentisk og motiverende rollemodel. Den folkelige oplysning giver indsigt i det danske foreningslivs struktur og bestyrelsesarbejde, hvilket ruste eleven til at indgå direkte som frivillig i sin lokale hjemforening. Den demokratiske dannelse udfolder sig i det pædagogiske ansvar, hvor eleven anvender værdibaserede redskaber til aktivt at sikre inklusion, trivsel og et stærkt, motiverende socialt fællesskab for alle deltagere uanset alder og niveau.

Fagets indhold og form

Undervisningen er bygget op om fire centrale moduler samt en praksisorienteret form, der giver "jord under neglene". Modulerne dækker

- Instruktørrollen & Performance (formidling, verbal/nonverbal kommunikation og trænerfilosofier)
- Pædagogik, Trivsel & Motivation (inklusion og pædagogisk ansvar)
- Gymnastikfaglighed & Sikkerhed (faseinddeling af spring, modtagning, teknikstationer samt anatomi, fysiologi og skadeshåndtering)
- Foreningsliv & Iværksætteri. Den praktiske form vægter handling højt: Eleverne planlægger og gennemfører undervisning for eksterne grupper, såsom skoleklasser, og afvikler et større event fra den indledende idé til den endelige evaluering.

Fagets slutmål

Ved kursets afslutning kan eleven selvstændigt planlægge, gennemføre og evaluere en træningsaktivitet. Eleven har udviklet personlige kompetencer til at "stå frem", formidle med gennemslagskraft og være en tydelig rollemodel. Som bevis på denne udvikling opnår eleven et officielt instruktørbevis, der åbner døre som hjælpetræner og frivillig leder i foreningslivet.

Evaluering

Eleven evalueres løbende gennem observation af aktiv deltagelse og evnen til at omsætte teori til praksis i hallen. Forløbet afsluttes med en refleksion over egen udvikling som instruktør samt en praktisk præsentation af en egenudviklet undervisningsseance og evaluering af den fælles eventproces.

Revideret af forstander Søren Haubjerg august 2026