

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Indholdsplan Idrætsefterskolen Klintsøgaard 2018/19

Indholdsfortegnelse

1 Vedtægter		Side 3
2 Samværsregler		Side 10
3 Obligatoriske fag:		Side 13
	Dansk	
	Matematik	
	Engelsk	
	Fællesgymnastik	
	Fællesfag	
	Refleksion/ dannelse	
	Samling	
	Lektuelæsning	
	Tværfaglig-projektorienteret undervisning	
	Mad til mennesker	
4 Optagelseslinjefag:		Side 19
	Fodbold	
	Dans	
	Spring	
	Håndbold	
	Outdoor/Adventure	
	Cykling	
5 Valgfag:		Side 22
	Tysk	
	Fransk	
	Fysik	
	Cambridge English	
	Ekstra matematik	
	Musik/Sammenspil	
	Film og medie	
	Geografi	
	Psykologi	
	Retorik og kommunikation	
	Samfundsfag	
	Crossfit	
	Løb	
	Massage	
	Powerdance	
	Racketlon	
	Volleyball	
6 Andet:	Intro	Side 28

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Outro

Forældresamarbejde

10. Klasses prøve

Skriftlige og mundtlige prøver

Uddannelses- og erhvervsvejledning

Brobygning

Årsplan

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Vedtægter for den selvejende undervisningsinstitution " Idrætsefterskolen Klintsøgaard"

§ 1. Hjemsted, formål og værdigrundlag.

Stk. 1. "Idrætsefterskolen Klintsøgaard" er en uafhængig og selvejende undervisningsinstitution

Stk. 2. Institutionen er oprettet den 4. juli 1999 og har hjemsted i Odsherred kommune.

Stk. 3. Skolen ejer ejendommen matr.nr. 7B0 og ejendommen matr.nr. 18A og 18CT Klintvej 71, Klint, 4500 Nykøbing Sj.

Stk. 4. Institutionens formål er at drive en efterskole inden for rammerne af de gældende regler om frie kostskoler.

Stk. 5. **Skolens værdigrundlag og nærmere formål.**

Idrætsefterskolen Klintsøgaard bygger på et humanistisk menneskesyn. Vi ønsker at medvirke til, at eleverne udvikler sig til aktive og demokratiske mennesker. Gennem dialog, åbenhed og tolerance skaber vi rammer for, at eleverne bidrager til at opbygge et fællesskab, der bygger på ligeværd og medansvar.

På skolen vægtes såvel de sociale som de faglige kvaliteter højt. Skolens boglige undervisning sigter mod at forberede eleverne på de krav, der stilles på en ungdomsuddannelse.

Dagligdagen bygger på en sund livsstil, hvor sund kost og et naturligt forhold til motion er en vigtig del af hverdagen. Der lægges vægt på, at eleverne lærer at forholde sig kritisk til sundhedsmæssige tendenser i det samfund, de er en del af.

Skolens idrætssyn udspringer af legen og glæden ved at bevæge sig og sidestilles med seriøsitet og konkurrence. Vi ønsker at styrke den enkelte elevs færdigheder samt

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

forståelse af sig selv som en vigtig del af et hold både i den daglige træning og i konkurrencen.

På Idrætsefterskolen Klintsøgaard er samværets hovedsigte at fremme den enkelte elevs alsidige udvikling til et dannet og helt menneske.

Dannelsen består i bevidsthed om sig selv og det, der er en forudsætning for ens tilværelse. Den opstår i samværet mellem eleverne og de ansatte og udvikles gennem erfaringer og oplevelser med ansvarlighed og respekt for fællesskabet.

§ 2. Skolekreds.

- Stk. 1. Som medlem af skolekredsen kan optages private, myndige personer, der føler tilknytning til skolen og er villige til at bidrage økonomisk til dens oprettelse og Drift.
- Stk. 2. Medlemskab godkendes af bestyrelsen. Afgørelsen kan forelægges for generalforsamlingen både af den, som bestyrelsen har afslået at optage og af et mindretal i bestyrelsen.
- Stk. 3. Af medlemmerne opkræves et beløb ved skolens oprettelse samt kontingent en gang årligt. Medlemmernes bidrag giver ikke ret til andel i skolens overskud. Medlemmerne hæfter ikke personligt for skolens gæld.
- Stk. 4. Medlemskab giver ret til på generalforsamling at afgive en stemme. Der kan **ikke** stemmes ved fuldmagt.
- Stk. 5. Skolens årsregnskab udleveres/ sendes fra skolen senest 14 dage før den generalforsamling, hvor regnskabet skal behandles. Medlemmerne og skolens medarbejdere har endvidere ret til indsigt i drifts-anlægs- og likviditetsbudgetter, byggeregnskaber og oplysninger til brug for tilskudsberegning, der sendes til offentlig myndighed.

§ 3. Skolens drift.

- Stk. 1. Skolens drift finansieres ved offentlige tilskud, elevbetaling og økonomiske bidrag fra skolekredsen.
- Stk. 2. Skolens midler må alene komme skole- og undervisningsvirksomhed til gode.
- Stk. 3. Overskud ved skolens drift tilfalder skolen og skal i passende omfang anvendes til tilvejebringelse af kapital til imødegåelse af underskud og i øvrigt

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

til størst mulig gavn for skolen, f.eks. forbedring af undervisningsmateriale, byggeforanstaltninger o. lign.

Anbringelse af likvide midler kan ikke ske på konti m.v. som andre end skolen disponerer over.

§ 4. Generalforsamlingen.

- Stk. 1. Generalforsamlingen er skolens øverste myndighed og består af skolekredsens medlemmer.
- Stk. 2. Generalforsamlingen vedtager ændringer i vedtægterne, jf § 12, og træffer beslutning om skolens nedlæggelse, jf. § 13.
- Stk.3. Ordinær generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af juni måned. Den indkaldes af bestyrelsen med mindst 21 dages varsel pr.mail til medlemmerne med mindst følgende dagsorden:
1. Valg af dirigent.
 2. Bestyrelsens beretning.
 3. Forstanderens beretning.
 4. Fremlæggelse af det reviderede regnskab.
 5. Fastsættelse af kontingent.
 6. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter.
 7. Valg af revisor.
 8. Indkomne forslag.
 9. Visioner for fremtiden.
 10. Eventuelt.
- Stk. 4. Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingen og bekendtgøres for medlemmerne senest 5 dage før.
- Stk. 5. Ekstraordinær generalforsamling afholdes, når et flertal af bestyrelsen eller mindst 10 af skolekredsen skriftligt ønsker det. Den indkaldes som ordinær generalforsamling sammen med dagsorden.
- Stk. 6. Beslutninger træffes ved almindelig stemmeflerhed. Generalforsamlingen er beslutningsdygtig uden hensyn til antal mødte medlemmer, jf. dog § 13.
- Stk. 7. 1 medlem kan kræve skriftlig afstemning.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Stk. 8. Der føres protokol over det, der foretages og vedtages på generalforsamlingen. Protokollen underskrives af dirigenten og opbevares på skolen.

§ 5. Bestyrelsens sammensætning.

Stk. 1. Bestyrelsen består af 5 stemmeberettigede medlemmer, der vælges af og blandt skolekredens medlemmer.

Stk. 2. Bestyrelsens medlemmer vælges for 2 år ad gangen og afgår med 2 i ulige årstal og 3 i lige årstal - første gang 2 medlemmer efter lodtrækning. Genvalg kan ske.
Hvert år vælges en 1. og en 2. suppleant

Stk.3. Forstander, medarbejdere og elever ved skolen kan ikke være medlemmer af bestyrelsen eller deltage i valg af denne. Forstander og 2 medarbejderrepræsentanter deltager i bestyrelsen uden stemmeret.

Stk.4. Bestyrelsesmedlemmerne skal være myndige og have fast bopæl i Danmark eller tilhøre det danske mindretal i Sydslesvig.

Stk.5. Bestyrelsen vælger sin formand og næstformand.

Stk.6. Såfremt et medlem i valgperioden ikke længere opfylder betingelserne for medlemskab, skal vedkommende udtræde af bestyrelsen.
Nyvalg/nyudpegning foretages hurtigst muligt.

§ 6. Bestyrelsens opgaver og ansvar.

Stk.1. Bestyrelsen har den overordnede ledelse af skolen og er herunder ansvarlig for dens økonomi.
Bestyrelsen skal forvalte skolens midler, så de bliver til størst mulig gavn for skolen og sørge for, at der tages skyldige økonomiske hensyn.
Bestyrelsen er ansvarlig overfor skolekreds og tillige ansvarlig overfor undervisningsministeren, herunder for at betingelser og vilkår for ydelse af tilskud overholdes.

Stk.2. Bestyrelsen ansætter og afskediger forstander. Bestyrelsen ansætter og afskediger lærere efter indstilling fra forstanderen.

Stk.3. Bestyrelsen træffer beslutning om køb, salg og pantsætning af fast ejendom.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

- Stk.4. Bestyrelsen fastsætter elevbetalingen.
- Stk.5. Bestyrelsen godkender en plan for skolens overordnede kursusvirksomhed og en plan for det enkelte kursus.
- Stk.6. Bestyrelsen er ansvarlig for udarbejdelse af korrekt driftsregnskab og status-
jf. §10 stk. 1.
- Stk.?. Bestyrelsen underretter Undervisningsministeriet om skolens nedlæggelse.
- Stk.8. Bestyrelsen godkender en plan for den årlige evaluering af skolens virksomhed på grundlag af dens værdigrundlag.

§ 7. Bestyrelsens arbejde.

- Stk.1. Bestyrelsen holder møde, når formanden eller 2 medlemmer ønsker det - dog mindst 4 gange årligt - heraf mindst et fællesmøde med samtlige medarbejdere.
- Stk.2. Formanden indkalder skriftligt mødedeltagerne og udsender samtidig dagsorden.
- Stk.3. Formanden leder forhandlinger og afstemninger og påser, at beslutninger og afstemningsresultater indføres i beslutningsprotokollen. Efter et møde underskrives protokollen af deltagerne. Enhver af disse er berettiget til kort at få sin afvigende mening indført i protokollen.
Formanden sørger for, at de trufne beslutninger udføres.
Protokollen opbevares på skolen.
- Stk.4. Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når 3 medlemmer er til stede - beslutninger træffes ved al mindelig stemmeflerhed. Ved stemmelighed er formandens stemme afgørende.
Beslutninger om køb, salg og pantsætning af fast ejendom træffes med 4 ud af 5 stemmer.
- Stk.5. Et bestyrelsesmedlem er inhabil i sager, hvori vedkommende eller dennes nærmeste har økonomisk eller særlig personlig interesse.
I øvrigt gælder bestemmelserne i forvaltningsloven kap. 2 om inhabilitet. I tilfælde af konstateret inhabilitet skal det fremgå af protokollen, at vedkommende har trukket sig fra forhandlinger og afstemninger.
- Stk.6. En mødedeltager har tavshedspligt i sager, hvori væsentlige hensyn til personers eller skolens interesser gør det nødvendigt at hemmeligholde oplysninger om personlige eller interne, herunder økonomiske forhold.
I øvrigt gælder forvaltningslovens kap. 8 om tavshedspligt.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

- Stk.7. Ved behandling af konkrete sager om medarbejdere kan bestyrelsen afholde mødet alene for medlemmer.
- Stk.8. Bestyrelsesmedlemmer hæfter ikke personligt for skolens gæld og kan ikke modtage honorar fra skolens midler. Dansk rets almindelige erstatningsregler gælder for medlemmerne.
- Stk.9. Bestyrelsen fastsætter sin forretningsorden.

§ 8. Skolens daglige ledelse.

- Stk.1. Den daglige ledelse varetages af forstanderen, som tillige har det pædagogiske ansvar.
- Stk.2. Ved forstanderens fravær ud over 1 måned skal der konstitueres en forstander.
- Stk.3. Forstanderen kan bemyndige en stedfortræder til at foretage retshandler, der ligger inden for den daglige ledelse af skolen.
- Stk.4. Forstanderen ansætter og afskediger medarbejdere bortset fra lærerne og foretager indstilling til bestyrelsen om ansættelse og afskedigelse af lærerne.
- Stk.5. Forstanderen er omfattet af bestemmelserne i forvaltningsloven kap. 2 om inhabilitet og kap. 8 om tavshedspligt m.v.

§ 9. Medarbejderråd.

- Stk.1. Medarbejderrådet består af forstanderen og de faste medarbejdere.
- Stk.2. Medarbejderne er omfattet af bestemmelserne i forvaltningslovens kap. 2 om inhabilitet og kap. 8 om tavshedspligt m.v.
- Stk.3. Medarbejderrådets udtalelse skal indhentes i følgende sager:
1. Skolens kursusplan.
 2. Ny- og ombygninger.
 3. Elevforhold.
 4. Ordensregler.
 5. Skolens læse- og timeplaner.
 6. Skolemæssige arrangementer i og uden for undervisningen.
 7. Bestyrelsens budgetforslag.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

- Fordeling af den i budgettet fastsatte sum til undervisnings inventar- midler og materialer.
8. Ansættelse og afskedigelse af medarbejdere/forstander.
 9. Ændringer af skolens formålsparagraf.
 10. Tilsynsopgaver med elever og tilsynet med samlinger.

§ 10. Regnskab og revision.

- Stk. 1. Driftsregnskab og status udarbejdes hvert år inden 1. maj. Regnskabet opstilles og revideres i overensstemmelse med gældende regler for og revision af frie kostskoler.
- Stk. 2. Revisionen skal være afsluttet inden 1. juni, hvorefter det reviderede regnskab, bilagt revisionsprotokollat, sendes til bestyrelsens formand. Alle bestyrelsens medlemmer skal underskrive det reviderede regnskab inden forelæggelse for generalforsamlingen. Medlemmerne skal samtidig afgive en erklæring på tro og love om, at de opfylder betingelserne for medlemskab af bestyrelsen, jf. § 5.
- Stk. 3. Regnskabsåret er kalenderåret.

§ 11. Tegningsretten.

- Stk. 1. Skolen tegnes af bestyrelsens formand i forening med 2 medlemmer af bestyrelsen.
- Stk. 2. Ved køb, salg og pantsætning af fast ejendom kræves 4 af 5 medlemmers - herunder formandens - underskrift.

§ 12. Vedtægtsændringer.

- Stk. 1. Ændringer af vedtægterne skal godkendes af 2 generalforsamlinger med mindst 21 dages mellemrum.

§ 13. Nedlæggelse.

- Stk. 1. Beslutning om nedlæggelse af skolen træffes på en generalforsamling, hvor mindst 2/3 af alle medlemmer stemmer for. Opnås et sådant flertal ikke, kan beslutning om nedlæggelse træffes efter mindst 14 dage på en ny generalforsamling med almindeligt flertal af de fremmødte medlemmer.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

- Stk. 2. Ophører skolen med at drive skolevirksomhed i overensstemmelse med formålsbestemmelsen, skal den nedlægges.
- Stk. 3. Nedlægges skolen, skal den siddende bestyrelse fungere, indtil den økonomiske opgørelse af aktiver og passiver er gennemført eller overgået til behandling i skifteretten eller ved likvidation godkendt af Undervisningsministeriet.
- Stk. 4. Bestyrelsen har ansvaret for bevarelse af skolens aktiver, og for at den økonomiske opgørelse foretages efter gældende bestemmelser, og for at nettoformuen anvendes i overensstemmelse med stk. 5.
- Stk. 5. Overskydende midler anvendes med undervisningsministeriets godkendelse til skoleformål, der støttes i henhold til gældende regler om frie kostskoler.

Vedtaget på generalforsamling.

den 26.maj 2016

og

den 17.maj 2018

Bestyrelsens medlemmer:

Formand

Næstformand

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Retningslinjer for samvær og samarbejde

Fællesskabet er centralt på Idrætsefterskolen Klintsøgaard.

At være en del af et stærkt fællesskab er afgørende for trivsel, personlig udvikling og demokratisk dannelse. På samme vis er den enkeltes trivsel afgørende for aktiv deltagelse i fællesskabet.

Vores fællesskab bygger i høj grad på gensidig tillid i et ligeværdigt og anerkendende samvær. Hensigten med skolens retningslinjer er at skabe de bedst mulige rammer for, at alle kan bidrage positivt til dette.

Samarbejdet bygger altså på, at vi

- optræder hensynsfuldt og tillidsskabende.
- deltager aktivt og med åbenhed i fællesskabet.

Specifikke retningslinjer

Alle former for rygning, e-cigaretter, snus, mv. er ikke tilladt under opholdet. Kl. 22.00 til 07.00 skal alle være på eget værelse.

Hvis du ikke lever op til dette, bliver du indkaldt til samtale, dernæst vil både du og dine forældre få en samtale med lærer og/eller forstander, hvorefter skolens forstander i samarbejde med lærerne vurderer, om din adfærd skal medføre hjemsendelse.

Krav (Adfærd og ansvarlighed)

Udover ovenstående retningslinjer har vi nogle enkle krav (om adfærd og ansvarlighed) - nemlig at du ikke må indtage, besidde eller møde påvirket af øl, spiritus eller euforiserende stoffer. Overtrædelse af denne regel medfører, at du har meldt dig ud af skolen.

Husregler

Fremmøde og tjanser

Det er dit ansvar at møde til undervisning, fællesmåltider, fællesarrangement og bliveweekend.

1- 2 uger om året har du, sammen med to andre elever, køkkentjans og skal hele dagen stå for måltider, opvask, mv. sammen med køkkenpersonalet. I den periode er du ansvarlig for at holde dig opdateret på undervisning, lektier og afleveringer.

På værelset

Af hensyn til skade og slitage skal senge blive stående som ved overtagelse af værelset. Musik må gerne spilles på lavt niveau med lukkede vinduer; uden for værelset dog kun med høretelefoner. Pga. brandfare må der ikke være levende lys på værelserne.

Smertestillende piller, Panodil, Iprex, mv. skal opbevares på kontoret. Receptpligtig medicin kan efter aftale opbevares i egen bankboks.

Kl. 19 til 20 er der stilletime, hvor du er på eget værelse, og der skal være ro nok til, at alle kan koncentrere sig om lektier. Aftenvagten kan give særlig tilladelse til fx gruppearbejde uden for værelset.

Kl. 22.00 skal du være på eget værelse, og senest kl. 22.30 ligge i egen seng.

Uden for skolen

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Hvis du ønsker at forlade skolen i løbet af dagen inden kl. 18, skriver du på tavlen destination, tidspunkt for afgang og forventet hjemkomst. Efter kl. 18 skal det ske efter aftale med vagtlærer. Ved hjemkomst markerer du på samme seddel, at du er tilbage på skolen. På cykelture skal du altid bære cykelhjelm.

Digitale devices

Der må medbringes bærbar computer.

Al elektronik skal være slukket fra kl. 22.30 til 07.00

Der må ikke være eksterne skærme på værelset.

God etik på nettet skal selvfølgelig overholdes.

Danske love og regler om ophavsret skal overholdes.

Mobiltelefoner og andre devices skal være på værelset fra kl. 7 til 20 mandag til torsdag.

Fra fredag kl. 15.30 må mobilen medbringes overalt; dog gemt og på lydløs ved måltider og fællesarrangementer.

Baderegler

Om sommeren må man havbade i tidsrummet kl. 8 til 18.

Der skal altid være minimum tre, som bader sammen.

Der må bades til området for enden af badebroen (tilsvarende langs stranden).

Der må højst være 25 elever på badebroen af gangen.

Hjemrejse og fritagelse

Hjemrejse i ferier og weekender skal skrives på "weekendlisten" senest onsdag kl. 07.30. Hvis du ikke er på skolen eller hjemme, skal du informere dine forældre om andre planer.

Som udgangspunkt skal du vælge for HELE weekenden; enten er du hjemme, eller også du er på skolen. Dog kan weekendvagten beslutte at give dig fri i nogle få timer til kampe eller lignende, hvis du spørger i god tid.

I bliveweekender gives som udgangspunkt ikke fri.

Ønsker du alligevel kortere tids fritagelse i en bliveweekend, hvor det rammer deltagelse i weekendarrangementer, skal ønske om fritagelse ske via forældre til kontaktlærer i god tid.

Anmodningen drøftes på personalemøde.

Besøg

Familiemedlemmer er altid velkomne på skolen, og det vil være hyggeligt, hvis de også kommer og siger "hej" til personalet.

Sygdom

Ved eventuel sygdom, skal du møde til morgenmad og henvende dig til vagten.

Ved sygdom i løbet af dagen, skal du henvende dig til den lærer, som du skal have til undervisning næste gang.

Som sygemeldt skal man blive i sin seng hele dagen, så man kan få ro og blive rask igen.

Sygdom meddeles forældre, der senest på andendagen bedes hente dig til kærlig omsorg hjemme.

Måltider under sygdom spises på værelset. Dine roomies sørger for, at du får serveret mad, og de bringer service tilbage til køkkenet efterfølgende.

Jeg er indforstået med og ønsker at overholde ovennævnte krav og forventninger gennem hele efterskoleåret på Idrætsefterskolen Klintsøgaard.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Læst den /

Navn

Obligatoriske fag

Dansk

Formål:

Formålet med undervisningen i dansk er at fremme elevernes oplevelse af sproget som kilde til udvikling af personlig og kulturel identitet, der bygger på æstetisk, etisk og historisk forståelse.

Undervisningen skal fremme elevernes lyst til at bruge sproget bevidst og alsidigt i samspil med andre. Eleverne skal styrke deres bevidsthed om sproget og udvikle en åben og analytisk indstilling til deres egen tids og andre perioders udtryksformer. De skal opnå udtryks- og læseglæde og øge deres indlevelse og indsigt i litteratur og anden fiktion.

Undervisningen skal give eleverne adgang til det nordiske sprog- og kulturfællesskab.

Indhold:

Nyere og ældre skønlitterære tekster, fx romaner, noveller, digte, eventyr.

Sagtekster, fx fagtekster, avistekster, reklamer, anmeldelser.

Anden fiktion, fx film, kortfilm og musikvideoer.

Egne og fælles mundtlige og skriftlige tekster.

litterære perioder, herunder almengyldighed og historisk tilknytning.

Grammatik, ordforråd, faste udtryk og vendinger.

Referat og resume.

Interview.

Manuskripter, dispositioner og notater.

Layout, illustrationer; indhold og udtryk.

Billedsprog, rim, rytme, ironi og ordspil.

Faktion, fx dramadokumentarisme.

Billeder, fx fortællende og informative billeder, billedkunst, illustrationer

Norsk/svensk tekst eller tale.

Det ugentlige timetal er 6 lektioner, som er fordelt med 4 lektioner til klassevis, fagdelt undervisning og 2 lektioner til tværfaglig, projektorienteret undervisning for hele skolen.

Faget er prøveforberedende til 10. classes niveau.

Undervisere 18/19: Christian, Henrik, Kaj og Nina.

Matematik

Formål:

Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne bliver i stand til at forstå og

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. Analyse og argumentation skal indgå i arbejdet med emner og problemstillinger.

Undervisningen tilrettelægges, så eleverne opbygger matematisk viden og kunnen ud fra egne forudsætninger. Selvstændigt og i fællesskab skal eleverne erfare, at matematik både er et redskab til problemløsning og et kreativt fag. Undervisningen skal give eleverne mulighed for indlevelse og fremme deres fantasi og nysgerrighed.

Undervisningen skal medvirke til, at eleverne oplever og erkender matematikkens rolle i en kulturel og samfundsmæssig sammenhæng. Med henblik på at kunne tage ansvar og øve indflydelse i et demokratisk fællesskab skal eleverne kunne forholde sig vurderende til matematikkens anvendelse.

Undervisningen, som dækker kravene til folkeskolens afsluttende prøver, er tilrettelagt som klasseundervisning og som faglige og tværfaglige projekforløb.

Indhold:

Funktioner.
Algebra.
Vækst.
Økonomi.
Statistik.
Kombinatorik.
Sandsynlighed.
Isometrisk tegning.
Geometri.
Trigonometri.

Der undervises svarende til 4 lektioner om ugen.
Faget er prøveforberedende til 10. klasses niveau.
Undervisere 18/19: Benny, Karl Jørgen og Kasper.

Engelsk

Formål:

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

Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken.

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

Indhold:

Eleverne skal arbejde med:
Lyttefærdighed gennem mødet med engelsk brugt som modersmål, fx bånd og video.
Mundtlig sprogfærdighed, fx gennem fremlæggelser, foredrag, referater, sange, samtaler og diskussioner.
Læsning og bearbejdning af forskellige teksttyper såsom nyhedstekster, reklamer, noveller, digte, sangtekster m.v.
At skrive længere sammenhængende tekster, fx redegørelser, fortællinger og

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

debatindlæg, hvor der sigtes med den størst mulige grad af sproglig variation og præcision.

Centrale grammatiske områder.

Formidling af budskaber ved hjælp af forskellige præsentationsformer.

At udbygge viden om kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande, herunder forskelle og ligheder mellem de fremmede kulturer og egen kultur.

Der undervises svarende til 4 lektioner om ugen.

Faget er prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Undervisere 18/19: Cecilie, Gitte, Martin og Nina.

Fællesgymnastik

Formål:

Formålet med fællesgymnastik er at styrke elevernes kropsbevidsthed og koordination og give mulighed for at prøve at bryde grænser ved kropslig udfoldelse.

Det er desuden målet at højne elevernes forståelse for vigtigheden af fælles indsats og sammenhold for at nå et fælles mål.

Organisation:

Der undervises i fællesgymnastik på et stort hold for hele årgangen ca. 1 lektion om ugen, i perioder mere. Den øvrige undervisning i fællesgymnastik foregår på hold, der kan være delt i fx. rytme/spring eller piger/drenge.

Indhold:

Rytmik grundgymnastik med fokus på:

Koordination

Rytmik forståelse og spændstighed

Balance

Styrke

Udstrækning

Serier

Springtræning med fokus på:

Motorisk udvikling

Overskride grænser

Samarbejde

Spring over redskaber

Springkoncept

Trampetspring

Banespring

Opvisninger:

Vi giver i alt ca. 8-10 opvisninger om året (ude og hjemme).

Timetal:3 lektioner om ugen

Undervisere 18/19: Cecilie og Lene.

Fællesfag

Formål:

Vi ønsker, at være med til at give eleverne livsoplysning og folkelig oplysning samt udvikle dem til aktive og demokratiske mennesker. Gennem oplysning, åbenhed og tolerance

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

medvirker alle til opbygning af fællesskabet.

Indhold:

Der undervises i aktuelle emner, så som etiske, politiske og sociale problemstillinger i vores samfund.

Timetal: 1 lektion om ugen

Undervisere 18/19: Christian, Eline, Henrik, Kaj, Kasper og Peter.

Refleksion/dannelse

Formål:

Formålet er, at få eleverne til at reflektere- og have dialog med hinanden og lærerne om det forpligtende fællesskab som de er en del af.

Undervisningen består af oplæg, dialog, gruppeopgaver med dannelsesværdi- samtaler om samvær, adfærd, tolerance, samarbejde og det sociale fællesskab.

Eleverne vil udover egne mål med efterskoleopholdet også blive stillet overfor dilemmaer, som evt. kan optræde undervejs i efterskole år. Dilemmaer, som har været aktuelle fra andre elevhold, og som altid har et iboende et valg forbundet med dilemmaet.

Undervisningen foregår med alle elever 4 lektioner i starten af- og i løbet af efteråret i skoleåret.
Undervisere 18/19: Gitte, Henrik, Peter og Kaj.

Samling

Formål:

Gennem sang og oplæg fra elever og ansatte at give alle en fælles oplevelse af vores store sangskat, nye såvel som gamle og igennem oplæg og fortællinger at belyse aktuelle, historiske, politiske og andre emner.

Timetal: 1 lektion pr. uge

Undervisere 18/19: Benny, Eline, Lene og Nina.

Lektielæsning

Kl. 19 - 20 er eleverne på eget værelse, hvor tilsynslærerne kommer på besøg for evt. at hjælpe med lektier.

Projektorienteret undervisning

Formål:

Formålet med projektorienteret undervisning er, at eleverne gennem en tværfaglig indgang til relevante emner får en større og bredere forståelse for sammenhængen mellem de enkelte fag.

Projektundervisningen giver eleven mulighed for at bruge sine tidligere erfaringer i samarbejde med andre og derigennem se flere muligheder og løsninger.

Projektarbejdstormen er ligeledes en indgang til elevens demokratiske dannelse igennem samtale og diskussion. Eleven har i denne arbejdsform stor indflydelse på processen, produkt og fremlæggelsesform.

Indhold:

Eleverne skal kunne begrunde deres valg af kilder som

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

- relevante i forhold til problemstillingen.
- repræsentative for forskellige sider af problemstillingen.

Eleverne skal kunne

- søge (spørge) målrettet i deres kilder.
- sortere og bearbejde det indsamlede efter relevans i forhold til problemstillingen.
- forholde sig personligt til det bearbejdede ud fra problemstillingen.
- sammenfatte deres informationer om et emne og deres erhvervede viden og indsigt i deres problemstilling.
- gerne opstille nye problemstillinger ud fra den erhvervede viden.
- tydeliggøre, hvordan de er kommet videre med problemstillingen.

Eleverne skal kunne formidle deres viden, indsigt og mening

- med vægt på at tydeliggøre det centrale.
- med både argumentation og demonstration.
- Modtagerettet.

Mad og mennesker

Vi bestræber os på, at servere en sund og varieret kost, da vi har en holdning til maden på Klintsøgaard. Der serveres i hverdagen vegetarmenu to gange om ugen, fisk en gang om ugen og kød 2 gange om ugen. Til frokost er der kold buffet med et alsidigt udbud af fødevarer. Yderligere tilbydes 3 mellemmåltider om dagen.

Der er 3 elever i køkkenet på skift. De lærer om tilberedning og servering af maden.

Undervisere : May, Gitte, Margit og Rie.

Optagelseslinjefag

Fodbold

Du spiller allerede i klub og er klar til at træne 3 træningspas, 7 timer om ugen. Der er plads uanset om du spiller elite eller bare synes det er sjovt at spille fodbold. Fodboldlinjen på Idrætsefterskolen Klintsøgaard har stolte traditioner og har gennem flere år kvalificeret sig til DM for efterskoler.

Vi har et spændende samarbejde med superligaklubben F.C. Nordsjælland, hvor vi bl.a. besøger Righ to Dream Park og gør brug af deres ungdomstrænere.

Skolen råder over egen 11-mandsbane og kunstgræsbane. Vi er 4 højt kvalificerede trænere med A- og B2 trænerlicens samt målmandstræner.

Vi har fokus på, at du udvikler dig som spiller, samtidig med at vi finder det helt centralt, at din glæde ved spillet bevares. Fodboldlinjen spiller kampe om SM og DM for efterskoler og deltager tillige i skoleligaen.

Vi tager også på linjefagsudlandstur.

Timetal: 7,4 lektioner om ugen.

Undervisere 18/19: Kaj og Karl Jørgen.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Dans

Som elev på danselinjen vil du udvikle dig personligt, kreativt og danseteknisk. Gennem en varieret undervisning i forskellige stilarter, og med sideløbende fysisk træning og teknik, bliver du en stærkere, mere smidig og teknisk dygtigere danser.

Formålet med danselinjen er at tilbyde nogle trygge rammer, hvor du kan fordybe dig i forskellige dansegenrer, samtidigt med at du også personligt har frihed til at eksperimentere og fx selv skabe en koreografi.

Efter et år på danselinjen har du bl.a. styr på de grundlæggende trin og grooves fra fx hiphop og house, ligesom du har opnået en større kropskontrol og kan lave isolationer. Du har fået en bedre forståelse for musik, dens taktart, opbygning, lyde, instrumenter, og du er blevet udfordret på din koordinationsevne. Du er blevet vant til at danse for et publikum, og du tør i højere grad vise verden, hvem du er.

Timetal: 6 lektioner om ugen.

Underviser 18/19: Lene

Spring

Du får en enestående mulighed for at dygtiggøre dig personligt, og udforske, udfordre og flytte dine personlige grænser. Vi analyserer dit udgangspunkt og dine muligheder for udvikling, hvorefter øvelser og opstillinger målrettes netop dit behov. Under træningen arbejder vi med videoforsinkelse og detaljeret springanalyse ud fra videooptagelser. Vi tager også på en linjefagstur til udlandet

Timetal: 6 lektioner om ugen.

Underviser 18/19: Cecilie.

Håndbold

Vi har fokus på at udvikle dig som håndboldspiller! Vi forventer, at du allerede spiller i klub og er klar til at træne 4 gange ugentlig, samt at du supplerer med styrketræning i vores styrketræningslokale.

Vores træning bærer præg af masser af tempo og hårdt arbejde. Vi arbejder fysisk, teknisk, taktisk og mentalt. Alt sammen for at forbedre din kondition, din boldbehandling, spilforståelse og din vinderpsyke. Vi vægter vurderingsspil, offensivt forsvar og pladsbestemt træning højt.

Du kan forvente kampe i efterskoleturneringen, træningskampe, stævner, linjefagstur/træningslejr i udlandet og hvis vi kvalificerer os, DM for efterskoler.

Timetal: 7,4 lektioner om ugen.

Underviser 18/19: Eline, Kasper og Peter.

Outdoor/Adventure

Outdoor/adventure er et idrætsligt linjefag, som har til formål at give dig positive oplevelser og udfordringer i naturen. Vi vil have fokus på at arbejde med alle naturens elementer, og i løbet af året vil du komme igennem aktiviteter som mountainbike, klatring, havkajak, orienteringsløb, basis udeliv, vinterbadning mm.

Vi deltager i adventurerace, som er en ekstrem konkurrenceform, der stiller krav til både fysik og samarbejdsevner, hvilket vi arbejder målrettet hen imod. Derudover kommer du på

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

flere ture ud af huset med overnatning.

Afhængig af vejr og årstid varierer aktiviteterne, og du skal forvente at blive varm og kold, beskidt, træt og våd året rundt. Til gengæld er hele forløbet spækket med gode grin, vilde oplevelser og tæt sammenhold. Du behøver ingen særlige forudsætninger for at være

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

med. Har du mod på at presse dig selv i det fri og udforske naturens muligheder, så er outdoor/adventure lige noget for dig.

Timetal: 6,4 lektioner om ugen.
Underviser 18/19: Christian.

Cykling

Med Michael Rasmussen & Casper Saltoft

Kunne du tænke dig at blive bedre til at køre på cykel? Kunne du tænke dig at blive trænet af tidligere topryttere? Kunne du tænke dig et lækkert sæt cykeltøj? Kunne du tænke dig at tage på træningslejr i udlandet? Og kunne du eventuelt tænke dig at få din træner med ud til løb?

At sætte sig et eller flere mål og via et struktureret træningsforløb få lov til at indfri disse mål. Ja, det er modellen på den nye landevejslinje på Idrætsefterskolen Klintsøgaard.

Tidligere MTB verdensmester, bjerg- og gul trøje indehaver fra Tour de France Michael Rasmussen, samt én af dansk mountainbikesports store profiler, og DM medaljetager Casper Saltoft vil blive dine lærere på denne linje.

Michael har via sin mangeårige karriere en erfaring og indsigt i ,hvordan man bliver en bedre cykelrytter. Denne erfaring styrkes med Casper certificerede træneruddannelse i DCU regi. Målet er, at du dygtiggør dig optimalt indenfor sporten, udvikler dine tekniske og ikke mindst fysiske færdigheder.

I efteråret (uge 36) tilbydes der en udlandstur, hvor timerne på cyklen vil være i hovedsædet.

Med 3 ugentlige træningsdage og et samlet timeantal på ca. 6-8 lektioner, vil hovedvægten ligge på at komme ud og træne på landevejen, og i mindre grad på mountainbike. Men forvent også, at der vil være "værkstedsdage", hvor vi kigger på almen vedligeholdelse af dit grej. Udover det råder skolen også over Bodybikes og fitnessfaciliteter, hvorfor indendørs træning også vil være en mulighed. Vi ser meget gerne, at du kommer med en cykelmæssig baggrund. Du behøves ikke have kørt DCU-licens, men det forventes, at du er vant til træning på din cykel. Ligeledes forventes det, at du møder op med stort engagement og et drive for at blive en bedre cykelrytter. Vores målsætning vil i løbet af skoleåret (april, maj, juni) være at deltage i 3-4 landevejssløb. På den måde har vi nogle delmål at træne hen imod, hvilket også gør noget godt for motivationen. Terrænet vi byder på, er det bedste i Vestsjælland og et yndet mål for PostNord Danmark Rundt. Udover det helt fantastiske terræn til landevejskørsel, vil vi i vintermånederne supplere træningen med de lidt bredere dæk, vi kender fra mountainbikesporten. Skolen råder over MTB cykler vi kan bruge, såfremt du ikke har din egen.

Timetal: 6-8 lektioner om ugen.

Undervisere 18/19: Michael og Casper.

Valgfag 2018/19

Tysk

Formål:

Formålet med undervisningen er at give eleven et grundlag for at forstå og tale det tyske sprog. Eleverne opøves i at tilegne sig indholdet af autentiske, tyske tekster, samt skriftligt at kunne udtrykke sig på et forståeligt tysk. De skal opnå udtryks- og læseglæde og øge deres indlevelse og indsigt i litteratur og anden fiktion. Undervisningen skal desuden bibringe eleven en bred orientering om den nyere tyske historie og kultur.

Indhold:

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Der arbejdes med relevante tekster og samtaler, samt skriftlige øvelser, herunder brug af Edb-programmer. Endvidere vægtes en god udtale og et nuanceret sprog. Der sigtes mod et udvidet sprogbegreb med et bredt ordforråd, grammatisk forståelse anvendt både mundtligt og skriftligt. Eleverne vil i løbet af året blive præsenteret for nyere og ældre tyske skønlitterære tekster i uddrag, tysksproget faglitteratur om bl.a. tysk kultur, historie og geografi. Tyske film, kortfilm og musikvideoer, samt grammatik, ordforråd, faste udtryk og vendinger

Faget er prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 4 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Henrik og Gitte.

Fransk

Formål:

Undervisningens formål er at give eleverne grundlag for at forstå og tale det franske sprog. Eleverne opøves i at tilegne sig indholdet af en fransk tekst.

Der arbejdes med fransk grammatik, som eleverne skal lære at bruge i daglig tale samt i skriftlige fremstillinger.

Undervisningen skal bibringe eleverne en bred orientering om fransk kultur - herunder fransktalende lande, som de kan sammenligne med deres eget land/miljø.

Det er vigtigt, at eleverne i løbet af året opnår en god sikkerhed i sproget og tør kaste sig ud i både det skriftlige og mundtlige. Samtidig er det vigtigt, at eleverne oplever en glæde, tryghed og nysgerrighed i faget, idet de arbejder med emner, de kan identificere sig med.

Indhold:

Eleverne tilegner sig et aktivt ordforråd og arbejder med at referere, fremlægge og deltage i samtaler og diskussioner. I den forbindelse arbejdes der ofte i små grupper, så hver elev kommer til at sige så meget som muligt i løbet af timen. Fremlæggelser foran resten af klassen med illustrative billeder vægtes også.

Eleverne lærer at evaluere hinanden, sådan at de efter fremlæggelser kan give hinanden konstruktiv kritik både mht. det sproglige og det indholdsmæssige. På den måde lærer de at tage ansvar og lytte aktivt til hinanden.

Gennem videoklip og samtaler vil eleverne stifte bekendtskab med sprogets udtale, rytme og intonation.

Der arbejdes med forskellige teksttyper inden for skønlitteratur og sagprosa, som eleverne forholder sig til.

Eleverne skriver længere, sammenhængende tekster, hvor der arbejdes med centrale grammatiske områder - herunder også forskelle på tale- og skriftsprog. De vil bl.a. stifte bekendtskab med typiske stileoplæg samt sprog- og sprogbrug fra en prøvesituation.

I løbet af året arbejdes der overordnet med 4 forskellige emner, og i år har det været.

* L'ecole - travail

* La jeunesse

* Le sport

* Une autre civilisation

Emnerne er valgt således, at der er rig mulighed for at inddrage kultur- og samfundsforhold i disse. Der vil også blive vist franske film, som hører ind under nogle af emnerne.

I undervisningen lægges der vægt på, at der sker noget forskelligt, sådan at timerne føles afvekslende. En hyggelig og tryk stemning i klassen er altafgørende for læringen.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Faget er prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 4 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Nina.

Fysik

Vi arbejder med fysik og kemi. Vi tager fortrinsvis udgangspunkt i de nære omgivelser, dvs. den teknologi som omgiver os. Kemi delen kan tage udgangspunkt i den mad, vi spiser, hvilke stoffer indeholder maden og hvilke virkninger det har på mennesket og naturen. Der vil i undervisningen blive lagt vægt på den eksperimentelle del. Et andet vigtigt fokus punkt for undervisningen er at kunne sammenkoble virkeligheden med teoriens verden.

Undervisningen afsluttes med den af ministeriet godkendte prøve.

Fysik er et bogligt valgfag og vægter at overgangen til ungdomsuddannelserne bliver så let som mulig. Niveautet ligger udover 9 classes pensum.

Faget er prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 3 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Eline.

Cambridge English

Ifølge fremtidsforskere er en af fremtidens vigtigste kompetencer at være dygtig til sprog og have interkulturelle kompetencer. Det styrker den internationale dimension og er en god forberedelse til uddannelse og arbejdsmarked.

Cambridge English Certificate

- viser, at man sprogligt er kvalificeret på et givent niveau.
- giver mulighed for optagelse på danske og internationale gymnasier.
- anerkendes af danske og internationale arbejdspladser som sprogligt kvalificerende.
- åbner for studievisum til fx Australien.
- er et godt supplement til FS10, fordi det udvider hverdagssprog, ordforråd og præcision.

Der undervises efter det fælles internationale curriculum for Cambridge English, som er delt op i små korte og afsluttede øvelser inden for 'Reading/Writing' og 'Listening/Speaking'. Undervisningen foregår på engelsk og er tilrettelagt ud fra uddannelsesplaner lavet af Cambridge International Examinations. Der arbejdes primært ud fra undervisningssystemet "English as a Second Language", som forbereder eleverne godt på eksamen i foråret.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Undervisere 18/19: Gitte og Nina.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Ekstra matematik

Ekstra matematik er et valgfag til dig, der har brug for og lyst til at høre tingene en gang til. Vi skal spille spil, "tegne og fortælle" og også arbejde med traditionelle matematikopgaver. Undervisningen vil foregå i et roligt tempo, så der er tid til at udfylde huller fra tidligere undervisning samtidig med, at vi gennemgår nogle af emnerne fra den obligatoriske matematik en gang til.

Der er også mulighed for lektiehjælp og forberedelse til afgangsprøve.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 1 lektion pr. uge.

Underviser 18/19: Eline.

Musik/sammenspil

Formål:

Har du lyst til at spille musik eller synge, spille for andre, blive bedre på dit instrument eller din vokal - så kan du vælge musikholdet.

Undervisningens formål er, at udvikle dine kreative evner inden for et musikalsk udtryk og at skabe forudsætninger for aktiv deltagelse i musiske fællesskaber som udøver og lytter, samt bibringe dig flere instrumentale/vokale færdigheder.

Indhold:

Sammenspil, tekniklære, høre-lære, harmonisering, rytmelære samt lettere studieteknik og indspilning af cd.

Det forventes, at du har lidt kendskab til dit instrument - kan et par akkorder, greb, trommerytmer, eller har sunget før.

Genrer:

Rock, pop.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 6 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Benny.

Film og medie

Er du vild med film, og har du lyst til at lære at lave egne filmproduktioner, så kan du vælge valgfaget Film og Medie. Film og Medie giver dig mulighed for fordybelse til skabelsen af film, ligesom film- og tv-teori og filmhistorie indgår.

Vi arbejder med forskellige genrer indenfor film - hands on såvel som i beskuers rolle. Vi arbejder med filmanalyse, drejebogsskrivning, optageteknik, redigeringsteknik og lydfremstilling. Du får mulighed for at skabe din helt egen film - fra ide til færdig film.

Som idrætsefterskole vil der også blive mulighed for at optage diverse træningssessioner og kampe for derefter at finpudse klippeteknikken med henblik på analyse.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Christian.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Geografi

I geografi stifter vi bekendskab med verden omkring os. Vi udforsker det nære, bl.a. i form af Geopark Odsherred, der blev dannet under den sidste istid.

I en god blanding af kultur- og naturgeografi blive vi klogere på vores verden. Hvordan er Jorden blevet sådan, som den ser ud nu? Vi skal lære mere om teorierne omkring pladetektonik, bjerge, vulkaner og jordskælv, men vi skal også se på kort. Hvad kan man lære af et kort? Er vores verden ved at blive overbefolket, og hvor og hvorfor vandrer folk til nye steder.

Gennem skrift, teknologi, medier og vores egen natur, arbejder vi i geografis verden.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Christian.

Psykologi

I psykologi har du muligheden for at blive klogere på dig selv og andre. Det drejer sig i høj grad om, hvordan vi som mennesker opfatter hinanden og ikke mindst handler.

I timerne præsenteres du for en bred vifte af spændende psykologiske emner, som tilsammen kan give dig en god forståelse af dig selv og andre.

For at skabe den bedste og motiverende undervisning veksles der mellem teori, diskussion, videoklip og praksis.

I løbet af året vil vi bl.a. beskæftige os med:

- Menneskets udvikling fra barn til voksen
- Kropssprog og signaler
- Verbal kommunikation
- Løgnens psykologi
- Psykiske lidelser
- Magt og lydighed
- Menneskelige behov
- Søvn og drømme
- Intelligens
- Coaching og personlig udvikling
- Omsorg/omsorgssvigt

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 4 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Nina.

Retorik og kommunikation

Lære om tale- og kropssprog. Blive bedre til at præstere mundtligt og skriftligt vha. retoriske værktøjer. En del mundtlige fremlæggelser. Samtaler om, diskussioner af og analyser af taler og tekster. Eleverne bliver trænet i at skrive egne taler og tekster ud fra retorikkens byggeklodser.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Henrik.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Samfunds-fag

Aktuelle emner til debat, diskussion og analyse. Danske og internationale samfundsforhold. Overordnet arbejdes der med politik, sociologi og økonomi. Faget skal gerne medvirke til at gøre eleverne mere interesserede i samfundsforhold og give dem lyst til at tage stilling og aktivt indgå i demokratiet - også i tiden efter efterskoleopholdet.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Henrik.

Crossfit

Crossgym er et træningskoncept, udviklet af DGI. Crossgym er inspireret af CrossFit, cirkeltræning samt andre funktionelle træningstyper.

Det er funktionel styrke -og koordinationstræning. Øvelserne er varierede og simple og du bruger både din egen krop og de elementer der er omkring os. Vi vil også benytte alternative - men også mere velkendte træningsredskaber, fx kettlebells og håndvægte. En træning der er bygget på kroppens naturlige bevægelser. Crossfit er for alle elever uanset køn, fysik eller linjefag.

Har du lyst til at:

- Forbedre din konditionen og koordination
 - Styrke din udholdenhed
 - Blive mere fleksibel
 - Få en mere smidig krop
 - Få styr på din balance
- Så skal du vælge **Crossfit!**

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Martin.

Løb

Løb kan gøre en glad, give overskud i hverdagen og god energi.

Det er et rigtig godt supplement til den almindelige linjefagstræning. Vi arbejder med individuelle mål og tilpasser træningen dine ønsker og mål.

Nogle gange løber vi alle sammen, andre gange løber du selv. Vi løber korte og lange distancer, intervalløb, crossløb og løber sjældent den samme rute to gange i træk.

Vi deltager i forskellige efterskoleløb, på forskellige distancer, lige fra 5 km. til 21 km.

Vil du lære at løbe, blive hurtigere, kunne løbe længere eller har du et helt andet mål, så kom med på holdet. Alle er velkomne, både ny-løbere og mere erfarne løbere.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. classes niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Martin.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Massage

Massage skal ses som en modsætning til meget andet sport vi tilbyder på Klintsøgaard, som typisk er konkurrencepræget og med høj puls. Når vi har massage, foregår det til roligt musik og en rolig atmosfære. Det første halve år, arbejder vi med massagebolde, så eleverne stille og roligt lære at berøre og blive berørt, uden man føler det er grænseoverskridende. Det næste halve år, foregår med brug af hænderne, hvor eleverne lærer de basale greb og lærer om hvordan musklerne virker og samtidig for en forståelse for den positive virkning massage har. Eleverne er ikke uddannet i at massere, så derfor er vi meget opmærksomme på, at vi ikke masserer steder der er skadet, da dette kan have en negativ indvirkning. Udover det, arbejder vi med forskellige massageredskaber, så som massageruller og foam rollers.

Massage er et valgfag med 2 overordnet mål:

- 1) Fysiske mål, som skal give eleven et større kendskab til egen krop og kroppen generelt.
- 2) Pædagogiske mål, hvor eleven styrker relationen til den han/hun masserer. Eleven lærer, at man skal modtage – og give massage og får også øjnene op for det positive i at gøre noget godt for en anden.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Underviser 18/19: Peter.

Powerdance

Power Dance er for alle piger og drenge, der har lyst til at bevæge sig til en masse forskellig, fed musik. Du lærer "basic steps" fra dansegenrer som hiphop, house og afro, og indimellem rider vi med på bølgen af Youtube-dans, der er gået viralt.

Til Power Dance har vi det super sjovt, og alle kan være med. Du behøver derfor ikke have danset før, og du skal ikke lære nye, lange koreografier til hver time. Det handler mere om at lære de grundlæggende trin og "grooves" fra fx hiphop – og så et par "party moves" du kan fyre af til den næste elevfest.

Der er fokus på musikalitet og rytmik, så i løbet af året vil du blive bedre til at kunne skelne mellem forskellige instrumenter, lyde og rytmer i et stykke musik, ligesom du bliver dygtigere til at danse til musikken. Vi øver fx rytmeklap og eksperimenterer med stomp.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 1 lektion pr. uge.

Underviser 18/19: Lene.

Racketlon

Du kender formentlig triathlon! – en 3-kamp i udholdelse, der består af svømning, cykling og løb. Efter lignende princip udgør Racketlon en 4-kamp i ketchersport, hvor der dystes i de fire største ketchersporte i verden, nemlig bordtennis, badminton, squash og tennis.

I en racketlonkamp spiller 2 modstandere eller par mod hinanden. I hver disciplin spilles der ét sæt til 21 point, hvor hvert point tæller. Man skiftes til at serve to server ad gangen, og rækkefølgen af de fire discipliner er altid fra lille til stor "ketcher". Når alle 4 discipliner er færdigspillet, er vinderen den spiller, eller det par, som har vundet flest point i løbet af de fire sæt.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

En kamp er dog ofte afgjort inden tennissættet er spillet helt færdigt. Så snart en spiller er bagud med flere point end der er point tilbage at spille om, er kampen slut. Skulle det ske at der efter alle fire discipliner er vundet lige mange point, spilles en "gummiarm". Her trækkes der lod, og vinderen må bestemme om han vil serve eller modtage en andenserv i tennis. Vinderen af duellen vinder kampen!

Forventning

Det forventes, at du har lidt kendskab til en eller flere af de fire discipliner. Du er parat til at opvarme, lære teknik og spiltaktik i alle 4 discipliner. Du har indflydelse på ønsker og mål med undervisningen.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 2 lektion pr. uge.

Underviser 18/19: Peter.

Volleyball

Formål:

Du udvikler dit eget spil og din taktiske forståelse. Der arbejdes hen imod, at alle spillere bliver hele og intelligente volleyballspillere, der forholder sig personligt og aktivt.

Indhold:

Der tages udgangspunkt i den enkeltes niveau i undervisningen. Et eksempel her på er udvikling af serv fra underhåndsserv til springserv.

Holdtaktisk vil der i løbet af året ske en udvikling fra grundopstilling til specialiseret fremløb.

Undervisningen opbygger spillerne bredt med teknisk og taktisk træning, samt med fokus på teamspirit og arbejde med spændingsregulering.

Du kan glæde dig til godt socialt sammenhold, kampe mod andre efterskoler og volleyballklubber. Desuden deltager vi i spændende arrangementer og måske DM for efterskoler.

Vi holder flere spillerweekender, hvor der bliver op til 5 instruktører, gamle elever, der er medundervisere.

Når himlen er blå om foråret, og solen skinner, kommer du til at kaste dig efter bolden på vores egne Beachbaner i parken.

Volleyball på Klintsøgaard har stærke traditioner for gode resultater ved SM og DM.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 4 lektioner om ugen.

Underviser 18/19: Bjarne.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Styrketræning

Mål og indhold:

Målet med undervisningen i styrketræning er i første omgang at gøre eleverne bevidste om styrketræningens muligheder og begrænsninger, både i muskelopbygningsfasen, i den profylaktiske træning og i genopbygningsfasen efter en idrætsskade.

Gennem forslag og praktisk gennemgang af forskellige øvelser og øvelsesprincipper er det målet, at eleverne i løbet af skoleåret får så meget praktisk og teoretisk erfaring med træningsmetoderne, at de selv bliver i stand til at sammensætte træningspas for definerede målgrupper.

Faget er ikke prøveforberedende til 10. klasses niveau.

Timetal: 2 lektioner pr. uge.

Undervisere 18/19: Kasper og Peter.

Andet

Introdage

Formål:

Skoleåret begynder med nogle Introdage, hvis formål er at få eleverne til at føle sig hjemme, lære hinanden, ansatte og skolen at kende.

Indhold:

Intro består af en række aktiviteter. Fællesskabende aktiviteter, ture rundt i området, kontaktgruppearrangementer, introduktion til rengøring, skemaudlevering mm.

Ansvarlig: Gitte Qwist

Outrodage

Skoleåret slutter med Outro, hvor elever og ansatte nedtrapper aktivitetsniveauet og på en hyggelig og afslappet måde afslutter skoleåret.

Ansvarlig: Gitte Qwist

Forældresamarbejde.

Alle elever og forældre har inden skolestart været på besøg her mindst 2 gange. 1. gang til en rundvisning og samtale og 2. gang til valg af valgfag mm.

Eleverne er inddelt i kontaktgrupper, så hver lærer har ca.10 elever i sin kontaktgruppe.

Ud over den løbende kontakt mellem hjem og kontaktlærer, bliver forældrene inviteret til mindst 1 forældredag, hvor vi kan få en snak om det rent faglige og livet på skolen.

Tre gange i løbet af skoleåret vil der blive givet standpunktskarakterer, som vil blive uddelt til eleverne.

Forældre er altid velkomne på skolen og vil jævnligt få informationer og nyhedsbreve via netbaseret ForældreIntra, hvori vi vil fortælle lidt om hvad der er sket, og om hvad der vil ske.

Skolen lægger stor vægt på et godt samarbejde med forældre og et højt informationsniveau.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Ansvarlig: Gitte Qwist

10. klasses selvvalgt opgave

Formål.

Formålet med den selvvalgt opgave, er at give eleven mulighed for at arbejde selvstændigt med et selvvalgt emne, som skal tage udgangspunkt i den enkelte elevs uddannelsesplan. Den obligatoriske selvvalgte opgave skal udarbejdes af alle elever i 10. klasse.

Indhold.

Eleverne får udleveret en skriftlig vejledning i valg af emne, indhold, relation til uddannelsesplan, udtryksform og produkt.

Terminsprøve

Formål:

Formålet med terminsprøven er at vænne eleverne til at arbejde under prøvelignende forhold med hensyn til tidsramme, regler, mv.

Indhold:

Formiddagene bruges til terminsprøve i skriftlig dansk, matematik, engelsk, tysk og fransk. For de elever, som ikke har de pågældende fag, vil der være anden undervisning.

Skriftlig- og mundtlig prøveperiode

Formål:

Formålet med prøverne er at give eleverne mulighed for at vælge ungdomsuddannelser efter eget ønske.

Indhold:

Folkeskolens 10. kl. prøve tilbydes i dansk, engelsk, tysk, fransk, matematik og fysik. Selvvalgt opgave for 10. kl. er ligeledes en del af prøven.

I den skriftlige prøveperiode vil der være anden undervisning og repetition på de dage, hvor eleven ikke har prøver.

I den første del af den mundtlige prøveperiode vil der om formiddagen være repetition og om eftermiddagen aktiviteter, som eleverne skal deltage i, hvis de ikke er til prøve den pågældende dag. I den sidste del af perioden vil der også være aktiviteter om formiddagen, da nogle elever vil være færdige med deres prøver.

Aktiviteterne er baseret på det musisk/kreative samt friluft- og idrætstilbud, som supplement til det meget boglige.

Optagelse til stx, hhx og htx

For at få krav på optagelse på enten studentereksamen (stx), højere handelseksamen (hhx) eller højere teknisk eksamen (htx) skal du opfylde følgende **betingelser**:

- Du skal have afsluttet 9. klassestrin i folkeskolen eller haft anden undervisning, der svarer til folkeskolens 9. klasse.
- Du skal have søgt om optagelse i direkte forlængelse af 9. eller 10. klasse.
- Du skal have aflagt folkeskolens obligatoriske afgangsprøver efter folkeskolelovens regler.
- Du skal have modtaget 2-4 års prøveforberedende undervisning i fransk eller tysk.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Har du haft det som valgfag, skal du have aflagt prøve.

- Du skal også have en udfyldt **uddannelsesplan** og må ikke være indstillet til optagelsesprøve af skolen eller UU-vejlederen. I planen skal nævnes mindst et uddannelsesønske sammen med ønske om a) studieretning, b) 2. fremmedsprog ved valg af stx eller htx og c) et kunstnerisk fag ved valg af stx.

Vælger du efter 9. klasse at tage **10. klasse** på en folkeskole, en fri grundskole eller en efterskole, skal du følge undervisningen og aflægge prøve i fagene dansk, engelsk og matematik. Dette gælder, uanset om du har aflagt prøve i disse fag efter 9. klasse eller ej. Prøverne kan aflægges enten som folkeskolens afgangsprøve eller som 10. klasse-prøve.

Ansøgning. Inden 15. marts skal du sende en ansøgning via Undervisningsministeriets ansøgningsskema på www.optagelse.dk.

Du kan kun anføre den samme uddannelsesinstitution i et af dine uddannelsesønsker, med mindre institutionen udbyder sine uddannelser på forskellige adresser.

Du har **ingen krav** på at få dine ønsker opfyldt.

Opfylder du ikke de ovenstående krav, har du mulighed for at søge optagelse efter **konkret vurdering**. Det er lederen af den skole, du har søgt optagelse på, der afgør, om du kan optages, eventuelt efter en optagelsesprøve.

Mangler du en eller flere af de obligatoriske prøver, skal du altid til optagelsesprøve.

Optagelse til hf

For at få krav på optagelse på den 2-årige højere forberedelseseksamen (hf) skal du opfylde følgende **betingelser**:

- have afsluttet 10. klassesetrin i folkeskolen eller haft anden undervisning på tilsvarende niveau
- have søgt om optagelse i umiddelbar forlængelse af 10. klasse
- have aflagt 10. klasse-prøve i fagene dansk, engelsk og matematik, både mundtligt og skriftligt i alle tre fag
- have aflagt folkeskolens afgangsprøve eller 10. klasse-prøve i fysik/kemi
- have modtaget 2-4 års prøveforberedende undervisning i 2. fremmedsprog (fransk eller **tysk**) og have aflagt enten folkeskolens afgangsprøve efter udtræk eller 10. klasse-prøve både mundtligt og skriftligt
- have en udfyldt **uddannelsesplan** og ikke være indstillet til optagelsesprøve af skolen eller UU-vejlederen
- udfylde mindst et uddannelsesønske med en samlet angivelse af en uddannelse og en uddannelsesinstitution
- for hvert uddannelsesønske komme med et foreløbigt ønske om praktisk/musisk fag, valgfag i 1. hf (hvis det søgte kursus udbyder valgfag i 1. hf) samt valgfag i fagpakker (hvis det søgte kursus udbyder dette)

Ansøgning. Inden 15. marts skal du sende en ansøgning via Undervisningsministeriets ansøgningsskema på www.optagelse.dk.

Du kan kun anføre den samme uddannelsesinstitution i et af dine uddannelsesønsker, med mindre institutionen udbyder sine uddannelser på forskellige adresser.

Du har **ingen krav** på at få dine ønsker opfyldt.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Opfylder du ikke de ovenstående krav, har du mulighed for at søge optagelse efter **konkret vurdering**. Det er lederen af den skole, du har søgt optagelse på, der afgør, om du kan optages.

Kilde:

UddannelsesGuiden.dk - [Ophavsretten](#) tilhører Undervisningsministeriet Artiklen er senest ændret 08. januar 2007 af Schultz Information

Erhvervsvejledning

Formål:

Formålet med erhvervsvejledningen er at give eleven mulighed for at opnå overblik over relevante uddannelses tilbud samt afklare egne uddannelsesønsker.

Indhold:

Skolens to vejledere har ansvar for, at eleverne udarbejder uddannelsesplaner, uddannelsesbøger, mv. og bistår i samarbejde med forældrene og eleverne.

Uddannelsesplanen, herunder uddannelsesbogen, og 10. kl. selvvalgt opgave skal sikre, at eleven kan opnå et solidt grundlag for at vælge ungdomsuddannelse.

Grundet mange alternative arrangementer i forbindelse med idrætslinjerne er der ikke afsat tid til erhvervspraktik som en del af skolens samlede erhvervsvejledning.

Omfang:

I løbet af skoleåret afholder skolevejlederen minimum to vejledningssamtaler med den enkelte elev.

Uddannelsesplanen skal være færdigbehandlet og underskrevet af forældre samt elev primo marts, hvorefter vejlederen sørger for, at denne samt afgangsbevis fra 9. kl. vedlægges tilmeldingsblanketten.

Medio marts sørger vejlederen for afsendelse til den aktuelle uddannelsesinstitution.

Vejlederen har ansvar for samlet indberetning til undervisningsministeriet samt tilbagemelding til de kommunale ungdomsvejledninger om den enkelte elevs uddannelsesønske.

Erhvervsvejledere 18/19: Benny og Gitte.

Brobygning

Eleverne skal 1 uge i brobygning.

Alle skolens elever sendes ud i den samme uge for på den måde at minimere fraværet fra skolen og den almindelige uddannelse.

Pga. skolens beliggenhed vil brobygningstilbuddene være koncentreret om Holbæk by og Odsherred Kommune.

Der skal brobygges til mindst 2 forskellige uddannelser, hvoraf den ene skal være en erhvervsuddannelse eller en erhvervsgymnasial uddannelse.

Eleverne skal blive på skolen i den uge, så der vil ikke være mulighed for at bo derhjemme og brobygge på f.eks. det lokale gymnasium.

Brobygning i skoleåret 2018/19 finder sted i uge 46 i 2018.

Ansvarlig: Benny.

IDRÆTSEFTERSKOLEN KLINTSØGAARD.

Årsplan 2018/19. Idrætsefterskolen Klintsøgaard

Kurset varer 42 uger og begynder søndag den 12. august med ankomst kl. 15 - 15.30.

Der er efterårsferie i uge 42. Første feriedag er søndag d. 14. oktober. Sidste feriedag er lørdag den 20. oktober. Eleverne må rejse fredag d.12. efter kl. 15:30, hvor undervisningen slutter, men de kan også rejse i løbet af lørdagen den 13. Eleverne skal være på skolen igen søndag den 21. oktober mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Juleferie: Eleverne må rejse fra skolen fredag den 21. december kl. 15:30, hvor undervisningen slutter, men de kan også vente med at rejse til i løbet af lørdag den 22. december. Eleverne skal være på skolen igen søndag den 6. januar mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Vi har vinterferie i uge 7 fra søndag den 10. februar til lørdag den 16. februar. Eleverne kan rejse fredag den 8. februar efter kl. 15:30 men kan vente med at rejse til lørdag den 9. Eleverne skal være på skolen igen søndag den 17. februar mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Påsken: OBS. Vær opmærksom på at skolen ikke holder lang påskeferie. Undervisningen slutter onsdag den 17.april kl. 15:30. Skolen er åben for alle elever, der ikke vil hjem i påsken. Eleverne skal være på skolen igen i løbet af 2. påskedag mandag den 22. april mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Bededag: Undervisningen slutter torsdag den 16. april kl. 15:30. Skolen er åben for alle elever, der ikke vil hjem. Eleverne skal være på skolen igen den 19. maj mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Kr. Himmelfartsferie: Undervisningen slutter onsdag den 29. maj kl. 15:30. Skolen er åben for alle elever, der ikke vil hjem. Eleverne skal være på skolen igen i løbet af søndagen den 2.juni mellem kl. 19:00 og kl. 22:00.

Pinsen: Undervisningen slutter fredag den 7.juni kl. 15:30. Skolen er åben for alle elever, der ikke vil hjem.Eleverne skal være på skolen igen 2.pinsedag den 10.juni mellem kl. 19:00 og kl.22:00.

Skoleåret afsluttes lørdag den 29. juni med et afslutningsarrangement for elever og forældre i tidsrummet kl. 11 - 14.

OBS. Der henstilles til, at man holder ferie i de af skolen planlagte uger. Vil man have sit barn fri til en ferie udenfor ferieplanen, må man være indstillet på at barnet meldes ud af skolen i de aktuelle dage. Skolens tab i manglende tilskud bliver således en ekstra udgift for forældrene.