

# Indholdsplan – Idrætsefterskolen UBBY 2023/2024

Indholdsfortegnelse:

1. Formål og værdigrundlag
2. Elever og holdsammensætning
3. Undervisningen
4. Årsplan/kalender
5. Kostskolearbejdet
6. Lærerne
7. Fag og faggrupper
  - a. Fællestimer
  - b. "Alternative" perioder
  - c. Prøveforberedende fag
  - d. Linjefag
  - e. Valgfag
8. Bilag

## 1. Værdigrundlag, målsætning og praksis

### Hjemsted, formål og værdigrundlag

#### § 1.

Stk.1. Ubby Fri - og Efterskole er en uafhængig selvejende undervisningsinstitution.

Stk.2. Friskolen er oprettet den 1. maj 1879 og Efterskolen den 1. november 1900. Institutionen har hjemsted i Kalundborg Kommune, Region Sjælland, Hovedgaden 8, Ubby, 4490 Jerslev Sj.

Institutionens cvr. nr. er 67 79 47 10.

Stk.3. Institutionens formål er at drive fri - og efterskole med baggrund i de Grundtvig/Koldske skoletanker og i overensstemmelse med den til enhver tid gældende lov om friskoler og private grundskoler m.v. og lov om frie kostskoler. Undervisningen omfatter 1.- 10. klasse samt børnehaveklasse.

#### Stk.4. Værdigrundlag

### En tro på Grundtvigs menneskesyn og Kolds skoletanker, der sætter det enkelte menneske i højsædet

Nærmere formål:

At bevare vore rødder og møde fælles erfaringer i litteratur, historie, sange, kunst og kristendom.

Dette opnås gennem:

- tid til dialog og refleksion
- tid til at opbygge et fællesskab mellem elever og lærere
- at rette livsoplysningen efter livet
- fortælling der opliver til og oplyser om livet
- forståelse af ens egen betydning for fællesskabet

## **En tro på at alsidige og optimale udfordringer i et trygt miljø udvikler lysten til at lære**

Nærmere formål: At fremme og styrke elevernes muligheder.

Dette opnås gennem:

- rum til oplevelse og fordybelse (skabelse, fantasi, afprøvning, erkendelse m.m.)
- hjælp til medbestemmelse og demokrati
- forening af fællesskab, personlighed, fantasi, kultur, kundskaber og færdigheder
- læring som en aktiv proces

## **En tro på at gensidig tillid og respekt – og det at stille krav til hinanden er grundlæggende elementer i den personlige udvikling.**

Nærmere formål: At fremme elevens ansvarlighed og stillingtagen i et forpligtende fællesskab.

Dette opnås gennem:

- at møde hinanden med åbenhed, ærlighed og loyalitet
- at overholde aftaler
- at forvente noget af hinanden

## **En tro på det kristne budskab om næstekærlighed**

Nærmere formål: At fremme elevernes hensyn til, accept af og omsorg for hinanden.

Dette opnås gennem:

- hensynstagen
- at tale med hinanden og ikke til hinanden
- respekt for det enkelte individ
- frihed under ansvar
- man gør sit bedste
- refleksion over vore traditioner, vaner og hverdag

## **Trivsel, samvirke og fællesskab**

Gensidig tillid, tro på sig selv og hinanden styrker hver enkelt elevs og dermed fællesskabets trivsel. Vi tilstræber at bruge det nære og forpligtende samvær til at give eleverne selvværd og lyst til at indgå i fremtidige fællesskaber præget af ligeværdighed og gensidig tolerance.

## **Frihed under ansvar.**

Friheden gælder både den enkelte og fællesskabet. Friheden er en ansvarlig frihed, hvor hensynet til kammerater og minisamfundet UFE betyder, at man lærer, at der skal ydes et stykke arbejde som forudsætning for at man kan nyde fordelene ved fællesskabet. Ansvarligheden styrkes gennem rengøring, fælles måltider, opgaver i forbindelse med arrangementer af forskellig slags. Herved styrkes forståelsen for, at alle er vigtige og uundværlige led i kæden og dermed forståelsen for, at man som demokratiske samfundsborgere både har pligter og rettigheder.

### **Forventninger og krav til hinanden.**

Vi ønsker at give eleverne en bevidsthed om, at forventninger og krav til hinanden er naturligt og udtryk for, at alles indsats er nødvendig for at et skoleophold kan lykkes både for individet og for fællesskabet. Eleverne skal lære at erkende, at de har medansvar for egen læring, for eget og andres velbefindende og trivsel og for at bidrage positivt med deres indsats til, at fællesskabet kan blomstre og udvikle sig og til at erfare, at et positivt fællesskab i høj grad stimulerer den enkeltes trivsel. Oplever man, at honorering af krav og forventninger værdsættes, får man lyst til at give mere og udvikler sig menneskeligt og socialt.

### **En ligeværdig, åben og fordomsfri samtale i og uden for undervisningssituationen.**

Livet på skolen skal være præget af respekten for den enkelte. Alle elever har krav på at få opmærksomhed og en ligeværdig behandling i ord såvel som i gerning. Det er en forudsætning for gensidig respekt og forståelse og respekt for forskellighed.

### **Samarbejde og arbejdsglæde, sammenhold og fælles oplevelser.**

At arbejde sammen om opgaver, at dele fælles oplevelser i forskellige sammenhænge styrker elevernes forståelse for hinanden, udvider berøringsfladerne og styrker dermed sammenholdet og fællesskabsfølelsen.

### **Styrkelse af selvværd og livsmod.**

Følelsen af at man tæller og betyder noget i fællesskabet, at man respekteres, påskønnes og værdsættes som menneske og ven, at man udvikler sig og oplever nye sider af sig selv giver mod til overskride nye grænser og turde det, man frygter.

## **2. Elever og holdsammensætning**

Skolen har plads til 105 efterskoleelever på 9. og 10. Årgang. Klassesammensætningen samles i dansk, engelsk, matematik, fransk og på linjefagene. Der starter 16 efterskoleelever i 9. og 89 i 10. Klasse.

Elevholdet sammensættes i forhold til jævnbyrdig fordeling mellem køn og linjefag.

Hele elevholdet deltager samlet i fælles morgentur, morgensang, fortælle-/sangtimer samt i fælles/obligatorisk gymnastik.

I forbindelse med den daglige stilletime (som bruges bl.a. til lektielæsning) mandag til og med torsdag er eleverne sammen med deres værelseskammerat og skal blive på eget værelse.

Turnusordning i forbindelse med rengøring af fællesområderne er fordelt mellem eleverne. Turnusordning i forbindelse med køkkentjans, opvask, etc. planlægges af forstanderen så ansvaret fordeles ligeligt.

### 3. Undervisningen

Målet er at udvikle elevernes almene og personlige kvalifikationer, hvilket kræver, at elever og lærere er aktive, motiverede og velforberejede. Det er vigtigt, at overliggeren placeres i den rette højde, så alle eleverne får så optimale udfordringer som muligt. Undervisningen i de prøveforberedende fag tilrettelægges således, at den står mål med, hvad der almindeligvis kræves i folkeskolen og således, at eleverne kan indstille sig til folkeskolens afgangsprøve eller 10. klasseprøve.

Der udarbejdes årsplaner i samtlige fag. Seneste bekendtgørelse om formålet med undervisningen i folkeskolens fag og seneste bekendtgørelse om folkeskolens afsluttende prøver m.v. følges.

Der er i stilletimen tilbud om lektiehjælp ½ time mandag til torsdag aften.

#### Ugeplan 9. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fodbold, dans, dansk	Engelsk	Kulturfag	Fælles gym	Spring, fitness, dansk
Kulturfag	Fodbold, dans, dansk	Naturfag	Tysk fransk	Naturfag
Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost
Fælles gym	Rengøring, k-gruppemøde	Fransk, tysk	Fodbold, dans, dansk	samling
Matematik	Spring, fitness, dansk	Engelsk	Spring, fitness, dansk	Matematik
Valgfag	Valgfag	Valgfag	Valgfag	Samling

#### Ugeplan 10. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fodbold, dans, dansk	Engelsk	Naturfag	Fælles gym	Spring, fitness, dansk
Naturfag	Fodbold, dans, dansk	Tysk, valgfag	Fransk, valgfag	Tysk, valgfag
Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost
Fælles gym	Rengøring, k-gruppemøde	Fransk, valgfag	Fodbold, dans, dansk	samling

Matematik	Spring, fitness, dansk	Engelsk	Spring, fitness, dansk	Matematik
Valgfag	Valgfag	Valgfag	Valgfag	

#### 4. Årsplan/Kalender

Undervisningens forløb tilrettelægges i henhold til årsplanen/kalenderen fordelt på 42 uger.

Skoleåret starter torsdag d. 10. august 2023 og slutter onsdag d. 26. juni 2024

Skolen skal være et lærested og et godt værested, og derfor lægges der vægt på fælles oplevelser ved siden af den daglige skolegang.

#### Vigtige datoer

Udmeldes med forbehold da ændringer vil forekomme i forhold til gymnastikopvisningerne, så hold venligst øje med kalenderen på VIGGO.

August			
torsdag	10.	1. skoledag Velkommen	
Uge 32 og 33		Introperiode	
Uge 34	25-26	Telttur	
September			
Fredag - søndag	23.-24.	Obligatorisk weekend Efterskolernes dag	
Tirsdag	26	Verdensholdet i Slagelse	
Fredag	29	Forældredøgn	
Lørdag	30	Forældresamtale	
Oktober			
Uge 41	10-12	UU-forløb	
Uge 42		Efterårsferie. Eleverne ankommer søndag aften d. 22. oktober	

November			
Uge 45		Linjefagstur	
Uge 47		Uddannelses Brobygning 10.kl. 9. Kl. fagdage	
December:			
Uge 48	1	Bedsteforældredag	
Uge 49		10. kl. OSO 9. kl. Projekt opgave	
Onsdag	20.	Juleafslutning. Eleverne tager på juleferie	
Torsdag- tirsdag	21.dec.-3. januar	Juleferie Eleverne møder ind ml. 18:30 og 21:30	
Januar			
Uge 1	5-7	K-gruppetag og gymnastikweekend	
Uge 2	10	Efterskolernes aften	
Uge 3	15-17	terminsprøver	
Uge 4	22-26	Gymnastikuge	
Fredag	26	Forældreopvisning, samtaler	
Februar			
Uge 6	4-9	Skitur	
Uge 7		Vinterferie	
Marts			
Uge 10	9-10	Opvisning	
Uge 11	16-17	Opvisning	
Uge 13	25-27	Påskeuge	
Torsdag- mandag	28.-01	Påske	
April			
Uge 14	6-7	Blive weekend	

Maj

Uge 18	2	FP9 dansk FP10 tysk	
	3	FP 9 retskrivning/læsning FP10 fransk	
	4-5	Blive weekend	
Uge 19	6	FP9 matematik FP10 matematik	
	7	FP10 dansk	
	8	FP10 engelsk	
	9	Kr. himmelfartsdag	
Uge 20-21	19-20	Pinsedag og 2. pinsedag	
Juni			
Uge 23	5	Grundlovsdag / gl. elevdag	
Uge 25-26	21-26	Outrouge	
Uge 26	26	Dimissionsfest	

## 5. Kostskolearbejdet

### Dagens forløb

7.00- 7.20 Eleverne står selv op og går morgentur efter de har redt seng og åbnet vinduet på værelset.

7.20- 7. 40. Morgenmad

8.00 Morgensamling

8.15 1. modul.

9.45 formiddagspause med forfriskning.

10.00 2. modul starter.

11.30- 12.00 Rengøring

12.00 - 12.30 Frokost med varm mad

13.00 - 14.30 3. modul.

14.30- 14.45 Eftermiddagspause med forfriskning

14.45 - 16.15 4. modul.

16:30 – 17.45 Valgfagsmodul

18.15 Aftensmad

18.45 - 19.30 Stille- lektietime med lektiecafé.

20.00 Vagtlærerne udbyder en aktivitet. 1 gang om ugen er aktiviteten obligatorisk for alle eleverne.

21.30 Aftensnack

22.00 Elever på egne områder

22.15 Elever på eget værelse

22.30 Lyset slukkes og der er helt ro.

### **Kontaktlærefunktionen**

Kontaktlæreren er den centrale voksne for den enkelte elev. Funktionen som kontaktlærer har bl.a. til formål

- at skabe tryghed i det mindre fællesskab
- at skabe mulighed for et forum for samtale om forhold, der bl.a. vedrører relationer og personlig udvikling samt hensigtsmæssig adfærd på skolen
- at fastholde eleverne på fællesskabet
- at formidle og fastholde kontakten mellem skole og hjem

Kontaktlæreren:

- orienterer kolleger om særlige forhold
- formidler de øvrige læreres synspunkter på udbyttet af skolegangen
- hanker op i eleven ved forsømmelser fysisk som psykisk
- har telefonisk, skriftlig og personlig kontakt til forældrene
- har personlige samtaler med forældrene i forbindelse med forældresamtalerne
- udfærdiger skolens udtalelse til den enkelte elev
- har styr på kortvarigt fravær (kan give fri til læge-/tandlægebesøg, familiefødselsdage etc.)
- hjælper eleverne med at organisere en masse praktiske opgaver omkring, køkkenvagter, rengøring og specielle opgaver kontaktgruppen f. eks tager sig af, når vi har fælles arrangementer herunder morgensang
- fører logbog over hver enkelt elev

Kontaktgruppemødet (formål: tryghed og samarbejde i det mindre fællesskab):

Hver uge afholder kontaktlæreren et møde med kontaktgruppen og har ansvaret for gruppemedlemmernes trivsel på skolen. Derudover har k-læreren ansvaret for at planlægge spændende og givende k-dage over året med indhold som øger gruppens trivsel og sammenhold.

Individuelle samtaler/trivselssamtaler:

Målsætning og evaluering.

Kontaktlæreren afholder personlige samtaler med hver enkelt k-elev. Her hjælpes eleven med at formulere mål for personlig og faglig udvikling samt for deltagelsen i fællesskabet. Der udarbejdes en evalueringsplan.

Målene justeres løbende.



## Forældrekontakt

Der holdes forældre/-kontaktgruppemøde på ankomstdagen. Her fortælles bl.a. om det samarbejde, der skal etableres mellem familie og kontaktlærer.

Kontaktlæreren ringer til forældre/værge inden for 4 uger efter skolestart og umiddelbart i forlængelse af trivselssamtalerne. Indholdsmæssigt vil samtalen dreje sig om en status omkring:

Trivsel - hvordan er vi kommet i gang?

Humøret

Relationer/kammerater/evt. konflikter

Helbredsforhold og deltagelse

Forældrenes oplevelse af skolestart/de første 4 uger.

## Samvær og tilsyn

Formål:

Varetagelse af pædagogiske opgaver, der finder sted uden for egentlig undervisning, men hvor eleverne opholder sig på skolen.

Tilsynsarbejdet finder sted på forskellige tider af døgnet og varetages af skolens lærere og ledelse. I frie perioder mellem undervisningsmodulerne varetages tilsynet kollektivt af lærerne. Om aftenen og i weekender har vagtholdene frie hænder med hensyn til tilrettelæggelsen af elevernes frie tid. Det forventes at indholdet er spændende og med øget elevtrivsel og sammenhold for øje.

I weekenden foregår forskellige tilbud som aftales med eleverne, som er der i weekenden. Derudover har vi obligatoriske weekender, hvor der er planlagt et særligt tema eller indhold som hele årgangen forventes at deltage i. Hen over året hver uge placeres en række obligatoriske aftenarrangementer.

Hver aften udbydes en aktivitet og elevholdet hjælpes til at igangsætte en aktivitet mere på eget initiativ. Den tredje lærer står til rådighed for samtale og støtte.

Fra kl. 18 til kl. 23 varetager tre lærere tilsynet. Nattetilsynet varetages af en sovende vagt. Kontakt via nattelefon. Morgentilsynet varetages af køkkenet.

## 6. Lærerne

Der afholdes samarbejds møder før sommerferien og i ugen op til eleverne møder ind. Her lægges linjen for skoleårets afvikling og ansvarsområderne uddeles.

Igennem skoleåret afholdes hver uge lærermøde, hvor pædagogiske og praktiske forhold drøftes efter en dagsorden forud for mødets afholdelse - udarbejdet af forstanderen. Her aftales også, hvordan beslutninger praktiseres, og hvordan den efterfølgende formidling sker til eleverne – muligvis på kontaktgruppemødet, som ligger i umiddelbar forlængelse af lærermødet.

Der er udarbejdet arbejdstidsoversigter for skoleåret.

Oversigterne indeholder en specifikation af undervisning, aften., nat og weekendtilsynet samt personlige opgaveaftaler, og den suppleres med arrangementsplan og udvalgsopgavespecifikation.

## 7. Fag og faggrupper

### Morgensamling

5 dage om ugen er der sang og/eller kort fortælling. Formålet er at vække og udvikle elevernes sangglæde samt en oplevelse af deltagelse i et større fællesskab.

### Fortælle-/sangtimer:

Ugen sluttet af med en fortælle-/sangtime (15 min.)

Eksempler Ugen der er gået og ugen, der kommer (respekt, ansvar, fællesskab etc.). på indhold: Efterskoletankerne – efterskoleprojektet

Organisationens opbygning

Demokrati og medbestemmelse

Mig om min omverden - herunder Facebook og andre medier

### Fællesgymnastik og gymnastikopvisninger

Fællesgymnastik er for alle elever i efterskolen. Der er undervisning 2 gange om ugen - i alt 4 lektioner ugl. Målet for fællesgymnastikken er, at eleven oplever sig som en del af fællesskabet på elevholdet. At den enkelte forstår at tage ansvar for sig selv og al praktikken som f.eks. redskaber. Samtidigt arbejder vi med at udbrede den danske gymnastikkultur ved forårsopvisningerne, som skolen tager af sted til i marts, april og maj måned. Vi udbyder idræt til bredden og dette må gerne afspejle sig i opvisningen som f.eks. fanebærer-rollen går på skift og at alle bidrager med det de kan med stolthed og værdighed.

Delmål: kropskoordination og -styrke - markedsføring, foreningsliv. Træningen ender ud i 30 minutters opvisningsprogram, som indeholder typiske elementer i en gymnastikopvisning. Ansvar for kvaliteten af opvisningsprogrammet påhviler gymnastikteamet som består af ND, NM, RJ, VM. Dette team arbejder med at udbygge og øge elevholdets gymnastiske kompetencer med udgangspunkt i førstegangsgymnasten frem til eliteniveau. Det undervises i grundgymnastik, sving, balance, styrke og koordinering til brug både rytmisk og til spring. Året vil opleves stigende i sværhedsgrad og eleven vil opleve at komme i mål med gymnastiske mål

### Studie- og erhvervsvejledning

Formål:

- at hjælpe og vejlede eleverne til afklaring om valg af erhvervs- eller studieuddannelse.
- Skolevejlederne laver oplæg til intro-dag for nye elever, hvor de og deres forældre forberedes på hvad vi vil med vejledningen.
- K-lærerne laver almen dannende trivsels og målsætnings-samtaler med eleverne i løbet af introperioden - og laver opfølgning på disse igennem året. Heri indgår også en afklaring af hvor langt eleven er med valg af videre forløb efter efterskolen.
- Skolevejlederne planlægger aktiviteter til oplysning af muligheder for uddannelse.
- Skolevejlederne følger i november op på elever der ikke har opnået karakterer til en ungdomsuddannelse, og meddeler det til hjemmet også. Der gives individuel vejledning til elever der ikke har valgt eller er begrænset i deres valg af uddannelsesmuligheder.

- Laver oplæg til forældre og elever om valg af uddannelse i februar, og udfyldelse af formularer, samt følger op på at alle får det gjort.

Skolevejlederne sørger for administrationen af elevernes brobygnings-, studie- og erhvervsvalg og vejleder eleverne herom.

Skolevejlederne hjælper med udarbejdelse af uddannelsesplaner og udfyldning af fælles tilmelding til ungdomsuddannelserne. Skolevejlederne er CG, LP og JA.

## **Køkkentjans**

Eleverne indgår på skift i det daglige arbejde i køkkenet. Køkkentjansen er planlagt som et erhvervsrettet tilbud. Eleverne indgår som samarbejdspartnere i arbejdet med tilrettelæggelsen, tilberedningen, serveringen, præsentation og oprydningen af dagens måltider. Det pædagogiske mål er at give eleverne indblik i og forståelse for en fornuftig kostsammensætning.

Formålet med undervisningen i køkkenet er:

- at få en viden om sund mad
- at opleve glæde ved at tilberede mad
- at lære at samarbejde
- at lære om hygiejne
- at lære at tage ansvar

Det første, eleverne lærer er sikkerhed og god køkkenhygiejne

Køkkenarbejdet består i at lære at lave maden. Flere forskellige metodikker vil blive brugt. Eleverne skal i praksis lære, hvordan man kan spare på fedtstof samt, hvordan man kan få mange grønsager i kosten. Derved har man en mulighed for at overholde de nordiske levnedsmiddeltabeller. Arbejdsopgaverne bliver stillet, så man bliver nødt til at samarbejde for at få maden færdig. Der bliver lagt stor vægt på, at eleverne oplever ansvar for tilberedning og anretning af maden. Undervisningen fordeles over 2 perioder af én uge. Ansvarlig for undervisning: Anja Petersen, Køkkenleder

## **Sund kost**

Aktive unge behøver sund og varieret mad for, at de kan dyrke deres yndlingssport. Derfor har Idrætsefterskolen Ubby fokus på at servere sund og nærende mad. Eleverne er medbestemmende i forbindelse med menuplanlægningen. Vi serverer 3 hovedmåltider om dagen med mødepligt og desuden 3 mellemmåltider, så eleverne kan få stillet sulten mellem hovedmåltiderne.

Vi har bronzemærket i økologi <https://www.oekologisk-spisemaerke.dk/> og satser på økologiske varer, hvor det er muligt.

- Der serveres brød til mindst 4 måltider om dagen
- Frugt og grønt indgår i mange af måltiderne.
- Kosten er fiberrig og vi bruger gerne kerner og bulgur
- Pasta, kartofler eller ris er med på bordet hver dag til middagsmaden
- Der indgår altid en form for fisk hver dag
- Vi bruger fortrinsvis mælkeprodukter med lavt fedtindhold og den daglige ost er 30+.
- Vi bruger - så vidt det er muligt - olie som fedtstof til madlavningen, og forbruget er begrænset mest muligt.

Elevholdet modtager undervisning i køkkenet, så de følger ikke den boglige undervisning, Vi serverer en varieret kost, hvor vi fortrinsvis:

- bruger sæsonens råvarer
- bager vores brød selv
- tilbereder maden
- anretter den indbydende

### **Rengøringstjans**

Rengøringen på skolen foretages udelukkende af efterskoleeleverne selv. Indsatsen har foruden et praktisk formål også et klart pædagogisk sigte: At være en aktiv del af hele dagligdagen og de gøremål, som er forbundet hermed. Eleverne skal rengøre egne værelser og efterskolens fællesområder.

### **Støtte**

Elever med et let støttebehov kan optages på skolen. Dette forudsætter en åben og ærlig tilgang fra familien og et tæt samarbejde inden optagelse for at sikre det rigtige match. På skolen er ansat en pædagog LK, som kan bruges til samtaler og hjælp til at strukturere hverdagen. Dette skal aftales inden skolestart, så omfanget af behov for støtte er godt belyst.

### **Ordblinde**

Vi er en almen boglig efterskole der ikke har særligt kendskab til ordblindhed. Vi tilbyder at CD-ord bliver lagt på elevens computer og at lydfiler bliver tilgængelige.

### **Introperiode**

Den første periode er en intro, hvor formålet er, at efterskoleformen introduceres og at elevholdet lærer hinanden at kende. Kontaktgruffællesskabet prioriteres højt og trygheden ved værelset og værelseskammeraten. Alle de grundlæggende fælles fag introduceres, samt linjefaget.

### **Forældredag**

På forældredagen inviteres forældre til at komme og prøve at være efterskoleelever. Forældrene har fælles gymnastik og deltager i deres barns linjefag, hvor det er muligt. Der er fortælle-/sangtime og forældrene kan evt. også prøve et af elevens valgfag - samt at gøre rent. Ved denne lejlighed samarbejder med eleverne.

### **Terminsprøver januar**

Vi afholder skriftlige terminsprøver i de prøveforberedende fag. Formålet er at give eleverne mulighed for at prøve sig selv af i prøvesituationen samt få en fornemmelse af tid, sted og krav. Resultaterne af prøverne bruges også i forbindelse med forældresamtaler bl.a. med henblik på kommende uddannelse.

Prøverne tilrettelægges formiddag med fælles aktiviteter om eftermiddagen og omvendt.

### **Skilejrskole**

Turen går til Vrådal i Norge. Formålet med turen er dels, at eleverne får et indblik i vintersports discipliner og dels at være sammen med hinanden på en hyggelig, aktiv og anderledes måde.

Vi bliver alle indkvarteret i hytter, skal selv lave mad og eleverne tilknyttes en kontaktlærer.

### **Projekt opgave for 9. kl. Og OSO for 10. årgang december.**

Opgave med udgangspunkt i elevernes fremtidsplaner.

Vejledningen for folkeskolen følges. Lærerne er tildelt tid til vejledning samt til at overvære elevernes fremlæggelser. Eleven får en udtalelse, der beskriver det faglige indhold, fremlæggelsen, elevens samarbejdsevne mm. Eleven vælger inden fremlæggelsen, om karakteren skal påføres udtalelsen.

### **Prøveperioden d. 21. maj. - 14. juni**

Denne periode består af obligatoriske aktiviteter og afvikling af eksamensdage. Aktiviteterne skal styrke sammenholdet og øge elevtrivsel og være spændende og sjove at deltage i.

Der er i perioden en lærer til stede til vejledning i de faglige områder, hvor eleverne kan forberede sig til deres kommende prøver.

Planen planlægges og præsenteres for elevholdet senest 15 maj.

### **Outrouge d. 21.-26. juni**

Skoleårets sidste uge er naturligvis i afviklingens tegn. Elevernes opgave er sammen med personalet at gøre det muligt, at fraflytte skolens bo-områder, rengøre fællesområder m.m.

Ugen afsluttes med overnatning på en campingplads, hvor der tilbydes sociale opgaver, som gør eleverne klar til at forlade Ubby. Sidste dag er det uigenkaldeligt forbi med uddeling af afgangsbeviser m.m.

## **7.c Prøveforberedende fag**

### **Obligatoriske fag**

Der udarbejdes årsplaner for alle fag. Årsplanerne ligger på hjemmesiden. Alle årsplaner evalueres ved skoleårets afslutning.

### **Dansk**

6 lektioner pr. uge.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for dansk – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (LP, JA, LK, MB)

### **Matematik**

#### **4 lektioner pr. uge.**

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for Matematik – formål, samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (CG, TJ, NM, VM)

### **Engelsk**

4 lektioner pr. uge.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for engelsk– formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen.

Undervisningen foregår på 4 hold (samlæsning 9. og 10. klasse)

(CG, BD, LP, ND)

### **Tysk 9. og 10.klasse**

4 lektioner pr. uge.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for tysk – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen.

Undervisningen på 2 hold. (LP)

### **Fransk 9. og 10. klasse**

4 lektioner pr. uge.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for fransk – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (BD)

### **Naturfag 9.klasse**

4 lektioner pr. uge og en selvstændig naturfagsuge.

Fagene Fysik/kemi, biologi og geografi samlæses så eleverne er rustet til naturfagsprøven i 9.klasse.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for fysik/kemi/biologi – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (TJ)

## **Fysik/kemi 10.klasse**

4 lektioner pr. uge.

Fysik/kemi er tilbudsfag i 10. klasse.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for fysik/kemi/biologi – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (TJ)

## **Kulturfag 9. årgang**

4 lektioner pr. uge.

Undervisningen står mål med de anvisninger, der i faghæftet for historie/ kristendom og samfundsfag – formål samt læseplan – foreskrives for undervisningen i folkeskolen. (AB)

## **Idræt 9. årgang**

2 lektioner om ugen

Undervisningen står mål med anvisningerne i faghæftet.

Idræt er prøvefag (udtræk)

### **Fysisk grundform**

**Det overordnede formål med idrætsundervisningen på Idrætsefterskolen Ubby er:**

- at bevare og udbygge glæden ved idræt
- at give eleverne mulighed for at få kendskab til nye idrætsgrene/-discipliner
- at styrke elevernes forståelse for den fysiske aktivitet/træningens betydning
- at eleverne opnår god fysisk grundform, som bygger videre på den basisgrundform, som er krav ved skolestarten (kondition, styrke, smidighed og koordination)

### **Krav til elevernes fysiske grundform ved skolestart:**

Alle elever møder med en fysisk grundform, som er 5 km på 30 min. for drengene og 5 km. på 35 min. for pigerne.

Målet med den fysiske grundform er

- at eleverne møder med et fundament, som de kan bygge videre på – eleverne skal ville yde, svede, gribe udfordringerne og kunne lide at bevæge sig
- at undgå/minimere skader
- udholdenhed (deltagelse i skolens mange idrætslige aktiviteter)
- psykisk velbefindende

Linjefaglærerne træner specifikke fysiske forudsætninger for netop deres linjefag (intervaltræning, styrke m.m.)

Hvis f. eks en fodboldspiller kun kan holde 10 min af en kamp, må træningen for ham omlægges til intervaltræning m.m. ligesom en springlinje elev, der ikke har styrke i benene til afsæt på trampolinen, må træne/optimere styrken med squats eller andet.

Der oprettes en holdliste på de skadede elever. Her kan vi alle tilføje og fjerne. Listen opdateres i den rækkefølge skaderne sker/er afhjulpet.

Idéer til videre arbejde: træningsdagbog/-journal.

## **7.d Linjefag**

6 lektioner pr. uge

Derudover er der en linjefagstur på 3-5 dage et sted i Europa.

### **Fodbold - Dreng**

Beskrivelsen er hentet på ubby.dk:

Fodboldlinjen for drenge

Fodbold på Idrætsefterskolen Uby

Fodbold og fællesskab på Idrætsefterskolen Uby

Efterskole med fodboldlinje på Sjælland

Drengfodbold på Idrætsefterskolen Uby

Fodboldlinjen er for dig, der kan lide at spille fodbold - uanset hvilket niveau du starter på. Vi planlægger træningen, så alle spillere har mulighed for at udvikle sig, hvis bare lysten og viljen er til stede.

Turneringer og stævner:

På Fodboldlinjen deltager vi i turneringer, som passer til det niveau vores to hold er på. Derudover spiller vi testkampe. Vi har ca. 10-14 kampe pr. hold pr. skoleår. Så vidt det er muligt, deltager vi også i et stævne en gang om året.

I vintersæsonen spiller vi indendørs fodbold, hvor de unge deltager i nogle indendørs turneringer.

Faciliteter:

Vores faciliteter rummer eget anlæg med 11-mands fodboldbane. Derudover har vi fodboldstadion til rådighed inden for kort afstand. Når vejret ikke tillader at spille på græs, træner vi på en kunstbane, som ligger ca. 8 km fra skolen eller vi går indendørs og bruger vores egen hal.

Fodboldlinjens fire grundværdier:

På fodboldlinjen arbejder vi ud fra vores fire grundværdier:

Forpligtende fællesskab

Personlig udvikling



Spilleglæde

Vindermentalitet

Ud fra disse grundværdier danner vi dig teknisk, taktisk, fysisk og mentalt som fodboldspiller, så du bliver en mere komplet spiller efter et år hos os.

Du får et stort medansvar i løbet af året - både i form af praktiske opgaver i hverdagen og i form af opgaver i forbindelse med trænings- og kampsituationer. Derudover nedsætter vi hvert år et dynamisk anførreråd på linjen, som vil få ansvar bl.a. i forhold til at præge stemningen på Fodboldlinjen i en positiv retning.

Vælg Fodboldlinjen, hvis du vil:

Blive en mere kompetent fodboldspiller, uanset hvilket niveau du starter på

Opleve et godt sammenhold og have det sjovt på en fodboldbane

Deltage i turneringer med andre skoler

Undervisningen varetages af (AB, BE)

## Danse-/rytmelinjen

Beskrivelsen er hentet på ubby.dk:

Dans- og rytmelinjen på Idrætsefterskolen Ubby er for dig, der elsker dans og gerne vil lære alt fra Funk, House og Waacking til Jazz, moderne dans og udtryk i dansen.

På dans- og rytmelinjen bevæger vi os til masser af lækker musik, og du får fed og anderledes danse- og gymnastiktræning. Vi tager udgangspunkt i rytmegymnastikken, hvor vi får vores grundform og lærer de tekniske færdigheder, så du får styr på din krop og dine bevægelser. Vi bruger også tid på smidighed, styrke, tyngde og forflytninger igennem en god og grundig opvarmning, hvor der både er plads til smil og sved på panden. Ud over det grundtekniske fra gymnastikkens verden, bruger vi meget tid på forskellige dansestilarter, så du får lært en bred vifte af forskellige genrer.

Vi har tid til fordybelse og prioriterer, at du udvikler dig i løbet af året, så du får en større kreativitet og indlevelse i dansen og bliver bedre til at performe.

Så gør dig danseklar til en blanding af grundtræning, kropsbevidsthed og en masse fede udfordringer i form af krævende og flotte sekvenser, som bliver indlagt i forårets gymnastikopvisninger.

Du kan vælge dans- og rytmelinjen, uanset om du har gået til dans før, eller du gerne vil lære dans og gymnastik fra bunden. Fælles for os alle er, at vi elsker at danse og bevæge os til musik.

Undervisningen varetages af (ND, NM)

## Springlinjen

Beskrivelsen er hentet på ubby.dk:

Springlinjen på Idrætsefterskolen Ubby er for dig, der vil udfordre dig selv, træne hårdt, opnå en bedre kropsbevidsthed og have det sjovt, imens du udvikler dig inden for springgymnastikken. Uanset hvilket niveau du befinder dig på som gymnast, vil du kunne udvikle dig på vores springlinje, hvor du vil stifte bekendtskab med både trampolinspring og banespring.

Vi forsøger at opbygge et trygt træningsmiljø, som tager udgangspunkt i gymnasternes niveau. Vi starter efterskoleåret op med grundteknik og stationstræning for at opbygge et solidt gymnastisk fundament hos eleverne. På den måde kan gymnasterne opnå en større udvikling. Senere på året vil vi træne frem mod "færdige spring", der bliver en del af elevholdets opvisningsprogram.

Gode faciliteter til springgymnastik

På Idrætsefterskolen Ubby har vi Team Tracks, Team Track Kile, Trampoliner, Stortrampolin og Springgrav mm. i egen springhal, og vi investerer løbende i nye redskaber.

Undervisningen varetages af (RJ og VM).

### **Fitnesslinje med fokus på krop og sundhed**

Fitnesslinjen på Idrætsefterskolen Ubby er for dig, der er vild med at bruge din krop og gerne vil optimere din fysiske form og præstationsevne.

Når du vælger Fitness som linjefag forventer vi, at du arbejder seriøst med din træning og teorien i undervisningen. Til gengæld garanterer vi, at det bliver både sjovt og udfordrende. Undervisningen foregår både inde i vores træningslokale og udendørs, og derfor skal du være parat til at være udenfor i al slags vejr.

På Fitnesslinjen vil vi gennemgå forskellige former for træning såsom kredsløbs-, styrke- og udholdenhedstræning. Derudover vil du få undervisning i anatomi, fysiologi og ernæringslære. På den måde opnår du en viden om sammenhænge mellem træning, kost og sundhed. Du vil få en bedre forståelse af kroppen og blive i stand til at udforme dine egne træningsprogrammer.

Undervisningen vil veksle mellem teori og praksis, og i løbet af skoleåret vil vi foretage forskellige tests, så vi kan fastlægge dine potentialer og nærmeste udviklingszoner. Igennem individuelle samtaler fastlægger vi derefter en strategi for at opnå dine personlige mål.

En lektion vil typisk starte med en fælles opvarmning, der har til formål at mindske risikoen for skader, skabe en fællesskabsfølelse på holdet samt motivere dig til den efterfølgende træning.

Ud over den almene kredsløbs-, styrke- og udholdenhedstræning kan du på Fitnesslinjen også få nogle anderledes sportslige oplevelser som f.eks. boksetræning, yoga eller klatring.

Lær at løbe – og at nå dine mål.

Undervisningen varetages primært af (BE, MB)

## **7. e Valgfag**

I skoleåret 2023/2024 udbydes:

Valgfag udbydes i 3 perioder. 9. kl. Skal have mindst 1 modul om ugen og 10 kl. som ikke har tysk/fransk eller fysik/kemi mindst 2. moduler om ugen.

I hver periode skal der tilbydes en bred pallet af interesse fag for de unge mennesker. (Alle)

Godkendt af bestyrelsen 12. juni 2023