

Indholdsplan Idrætsefterskolen Ubby 2024/2025

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 107 efterskoleelever.

Skolens kurser er åbne for alle, og eleverne optages i den rækkefølge, de indmelder sig.

Hele elevholdet deltager samlet i fælles 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.

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

3. Undervisningen

Målet er at udvikle elevernes almene og personlige kvalifikationer, hvilket kræver, at eleverne 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.

Ugeplan 9. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Matematik	Dans / fodbold / projektarbejde	Engelsk	Fransk	Tysk
Naturfag	Fitness / spring / projektarbejde	Dansk	Kulturfag	Fransk
Projektarbejde	Frokost og samling	Kulturfag	Dansk	Engelsk
Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe
Frokost og samling	Matematik	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost
Fitness / spring / projektarbejde	Naturfag	Fitness / spring / projektarbejde	K-gruppetid / hovedrengøring	Weekend aktivitet
Dans / fodbold / projektarbejde	Tysk	Dans / fodbold / projektarbejde	Fællesgym	Samling
Projekt vejledning	Projekt vejledning	Projekt vejledning		

Ugeplan 10. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Efterskolefag / Matematik	Dans / fodbold / projektarbejde	Efterskolefag	Matematik	Dansk
Efterskolefag / Fysik	Fitness / spring / projektarbejde	Efterskolefag / Engelsk	Tysk	Efterskolefag
Projektarbejde	Frokost og samling	Matematik / Fransk	Dansk	Efterskolefag / Engelsk
Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe	Møde i projekt gruppe
Frokost og samling	Tysk / Fransk	Frokost og samling	Frokost og samling	Frokost
Fitness / spring / projektarbejde	Engelsk	Fitness / spring / projektarbejde	K-gruppetid / hovedrengøring	Weekend aktivitet
Dans / fodbold / projektarbejde	Fysik	Dans / fodbold / projektarbejde	Fællesgym	Samling
Projekt vejledning	Projekt vejledning	Projekt vejledning		

4. Årsplan/Kalender

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

Skoleåret starter søndag d. 11. august 2025.

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

Med forbehold. Ændringer vil forekomme, så hold venligst øje med kalenderen på Intra.

Alle aftaler omkring gymnastikopvisningerne er ikke på plads, så der er stadig usikkerhed omkring weekenderne i marts.

August			
Søndag	11.	1. skoledag Velkommen (ankomst mellem 16 og 17)	
Uge 33		Introperiode	
Fredag - søndag	30 - 1	Overnatningstur	
September			
Uge 36 - 38		Alle forældre ringes op af kontaktlæreren	
Lørdag	28.	Forældrene inviteres til "at være efterskoleelever for en dag"	
Søndag	29.	Efterskolernes dag	
Oktober			
Onsdag - fredag	2. - 4.	Skills	
Uge 41		Linjefagstur	
Uge 42		Efterårsferie. Eleverne ankommer søndag aften d. 23. oktober	
November			
Uge 45		Uddannelses Brobygning 10.kl. Kl. Fagdage	
Uge 48		OSO 10. kl. projektopgave 9. kl.	
Søndag	29.	Skole/hjem samtaler for forældre og elever	

December:			
Fredag	6.	Bedsteforældredag / juleklip	
Torsdag	19.	Julemiddag	
Fredag	20.	Juleafslutning. Eleverne tager på juleferie	
Onsdag - søndag	21.dec.-3. januar	Juleferie Eleverne møder ind ml. 18:30 og 21:30	
Januar			
Onsdag - fredag	15. – 17.	Terminsprøver	
Uge 4		Gym uge	
Februar			
Uge 6		Skitur	
Uge 7		Vinterferie	
Fredag	21.	Gymnastikopvisning	
Marts			
Lørdag - Søndag	8. – 9.	Gymnastik opvisninger	
Lørdag - søndag	22. – 23.	Gymnastik opvisninger	
April			
Tirsdag	15.	Galla	
Maj			
Fredag– mandag	2. - 12.	Skriftlige prøver	
Lørdag - søndag	23. - 24	Bryllupsweekend	
Mandag -	26 -	Mundtlige prøver	
Juni			
fredag	20.	Mundtlige prøver	
Uge 26		Outroperiode: Telt, sovepose, campingbestik	

5. Kostskolearbejdet

Dagens forløb

- 7.30- 8.40 Eleverne står selv op, og går morgentur og spiser morgenmad
- 8.40 – 9.00 Samling
- 9.00 Telefoner udleveres
- 9.15 – 9.45 1. undervisnings modul
- 9.45 – 10.00 Pause
- 10.00 – 11.05 2.- 3. modul
- 11.10 – 11.40 Møde i projektgrupper
- 11.45 – 12.45 Værelsesrengøring og frokost
- 12.45 – 16 .00 Linjefag / projektarbejde / fællesgym
- 16.00 Projektarbejde / vejledning
- 17.00 – 18.00 Stilletime
- 18.30 Aftensmad
- 19.00 – 20.00 Valgfag
- 20.00 En af vagtlærerne tilbyder en aktivitet. Aktiviteten kan være foreslået af eleverne eller være forberedt af vagtlærerne. Ca. 1 gang om måneden er aktiviteten obligatorisk for alle eleverne.
- 21.00 The og aftenkaffe hvortil der serveres brød (kage en gang ugl.).
- 22.15 Elever på egne områder
- 22.30 Elever på eget værelse
- 22.45 Lyset slukkes og der er helt ro.

Kontaktlærerfunktionen

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
- 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. Her drøftes gruppens trivsel, praktiske gøremål og meget andet.

Som særlig indsats i år har vi ekstra fokus på ansvarsfordeling og øget elevinvolvering i undervisningen.

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. I weekenden foregår forskellige tilbud som aftales med eleverne, som er der i weekenden. Derudover har vi weekender, hvor der er planlagt aktivitet (f.eks. bryllupsweekend), som man deltager i, hvis man er der i den weekend. Den er præsenteret en uge før. Hen over året placeres en række obligatoriske aftenarrangementer.

Hver aften tilbydes en frivillig aktivitet.

Fra kl. 17 til kl. 23 varetager tre lærere tilsynet. Nattetilsynet varetages af en sovende vagt. Kontakt via nattelefon.

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.

I gennem 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.

Hvis en lærer skønner at han/hun ikke kan løse opgaven inden for den definerede tid skal evt. ekstraarbejde/ afspadsering aftales med ledelsen. Længere fraværperioder (f. eks. barsel) løses normalt ved ansættelse af vikarer. **7. Fag og faggrupper**

7.a Fællestimer

Fællestime

Hver dag 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 slutes af med en fortælle-/sangtime (45 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 forårsopvisningerne, som skolen tager af sted til i marts, april og maj måned.

Delmål: kropskoordination og -styrke samt deltagelse i fællesskabet- markedsføring, foreningsliv. Træningen ender ud i 25-30 minutters opvisningsprogram, som indeholder typiske elementer i en gymnastikopvisning.

For elever, der ikke har dyrket gymnastik før, bliver der helt klart budt på udfordringer til træningen men så absolut også, når der tages til opvisning, og der skal leveres en indsats foran mange tilskuere. Denne oplevelse kan man bruge til fremtidige udfordringer.

Opvisningerne er med til at skabe en fælles følelse, uanset om man har en stor eller lille rolle. Det er vigtigt, at alle leverer en 100 % indsats for at få positiv respons fra publikum. (ND, NM, VM og RJ)

Studie- og erhvervsvejledning

Formål:

- at hjælpe og vejlede eleverne til afklaring om valg af uddannelse og erhverv
- at tilbyde en vejledning som står mål med den vejledning, der tilbydes i folkeskolen og på vejledningscentre.
- Skolevejlederne afholder to samtaler årligt med eleverne i 9. og 10. årgang vedr. studie- og erhvervsvalg. Den øvrige vejledning foregår hen over året.

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 LP og JA.

Køkken

Køkkenhold: Eleverne indgår på skift i det daglige arbejde i køkkenet. Vi finder det overordentligt vigtigt, at eleverne indgår som samarbejdspartnere i arbejdet med tilrettelæggelsen, tilberedningen, serveringen, præsentation og oprydningen af dagens måltider. Arbejdet giver indblik i køkkenets arbejde og har desuden det klart pædagogiske mål at give eleverne indblik i og forståelse for en fornuftig kostsammensætning.

Indhold:

Formålet med undervisningen i køkkenet er:

- at få en viden om sund mad
- at lære at samarbejde
- at lære om hygiejne
- at lære at tage ansvar

Det første, eleverne lærer, er 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 får et 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.

Desuden følger vi de 8 kostråd, hvilket vil sige:

- 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.

Vores elever har som praktisk opgave at hjælpe til i køkkenet. Du følger altså ikke undervisningen, men koncentrerer dig om, at alle vi andre kan få noget god mad at spise. Det er nemlig ikke nogen hel nem sag at lave mad til 120 personer.

Vi serverer en varieret kost, hvor vi fortrinsvis:

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

Rengøring mv.

Rengøring: Rengøringen på skolen 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 områder.

Trivselslærere.

Vi har afsat ressourcer til særligt fokus på elever med personlige udfordringer.

7.b "Alternative" perioder

Introperiode

Den første periode er en intro, hvor formålet er, at så mange elever som muligt lærer hinanden at kende, samtidigt med, at de lærer nye sider af sig selv at kende. Her afdækkes styrker og svagheder. Kontaktgruffefællesskabet prioriteres højt. Linjefagene præsenteres sammen med den boglige projektform.

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.

Linjefagstur uge 41

Turen går til Stockholm. Formålet er at linjefagene skal rystet godt sammen og relationen til lærerne.

Det er også en fællesskabende tur for alle eleverne og lærerne.

Skilejrskole uge 6.

Turen går til Vrådalen. 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.

Oso / projektopgave for såvel 9. som 10. årgang november.

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. 30 maj. - 24. juni

I prøveperioden vælger eleverne hver uge, hvordan ugen afvikles.

I perioden vil der være et gennemgående projekt.

Der er i perioden lærere tilstede til vejledning i de faglige områder, hvor eleverne kan forberede sig til deres kommende prøver. Derudover skal eleverne hver dag vælge en fysisk aktivitet under lærevejledning. Såfremt den enkelte har behov derfor kan forberedelse til prøver afløse den fysiske aktivitet.

Outrouge d. 13.-27. juni

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

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

7.c Prøveforberedende fag

Obligatoriske fag

Der udarbejdes årsplaner og fagbeskrivelser for alle fag. Årsplanerne ligger på ForældreIntra i dokumentarkivet. Alle årsplaner evalueres ved skoleårets afslutning.

Dansk

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

Matematik

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

Engelsk

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

(BD, LP, ND)

Tysk 9. og 10.klasse

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

(LP, BD)

Fransk 9. og 10. klasse

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

Naturfag 9.klasse

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. (KV)

Fysik/kemi 10.klasse

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

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

Undervisningen står mål med anvisningerne i faghæftet.

Idræt er prøviefag (udtræk), men vore elever går ikke til prøve i kristendom og historie. Det påvirker ikke deres afgangseksamen. (AB, KV)

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 idrættslige 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.

7.d Linjefag

Derudover er der en linjefagstur på 5 dage i Stockholm

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 – 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.

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 anførerråd 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, MP)

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 (MP, KV)

7. e Valgfag

I skoleåret 2024/2025 udbydes:

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

Godkendt på bestyrelsesmødet d. 10. juni 2024