Indholdsplan for skoleåret 26/27

Onsild Idrætsefterskole

Præstemarken 7 9500 Hobro

01-08-2024

Indholdsfortegnelse for Indholdsplan for skoleåret 26/27

Skolens værdigrundlag og nærmere formål 4
Værdigrundlag 4
Formål 4
Onsild Idrætsefterskole dannelsesideal 4
Elevgrundlaget: 5
Kontaktlæreren og kontaktgrupper: 5
Værelseslæreren: 6
Fællesarrangementer: 6
Dagligdagen: 6
Obligatoriske fag for 9. klasse ..... **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.**
Obligatoriske fag for 10. klasse 7
Boglige valgfag i 10.klasse: 7
Weekendaktiviteter: 7
Fællestimer: 8
Praktiske fag: 8
Rengøring: 8
Køkken: 9
Affald: 9
Praktiske opgaver med pedellen ..... **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.**
Den boglige undervisning: 9
Dansk 9
Matematik 10
Engelsk 11
Øvrige obligatoriske fag 12
9. klasse: 12
Medborgerskab: 12
Naturfag 9.kl. 14
Idrætsfaget i 9.klasse. 14
Øvrige obligatoriske fag 15
10. klasse 15
Køn og seksualitet: 15
Kultur og Tradition i 10. kl. 15
Børneidrætslederuddannelse – kun for elever i 10. klasse 15

Boglige valgfag i 10.kl. 16
Tysk med FP10 prøve 16
Tysk forfra 16
Fysik med prøve 17
Naturfag (prøvefri) 17
Aktiv læring og Idrætsteori (ALI) 17
Fællesgymnastik og pige/drengegym 18
Fokusfag 18
Opbygning af, samt indhold i fokusfagene: 19
Fokusfags oversigt 19
Beskrivelse af det enkelte fokusfag 19
Parasport: (1. og 3. modul) 19
Dance&Performance 20
Cheerleading 20
Fitness 20
Spring 20
Svømning 21
Adventure 21
Krea 21
Musik 21
Løb ..... **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.**
Brætspil/kortspil 22
Beachvolley 22
Zumba 22
Kampsport/selvforsvar: 22
Fodbold drenge/piger 22
Håndbold drenge/piger 23
Volleyball 23
Floorball 23
Basketball 24
Badminton 24
Springgymnastik 24
American Sport ..... **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.**
Emneuger 24

Projektopgave for 9.klasse 25
Skolevejledning 25
Brobygningsforløb i 10.klasse 26
Obligatorisk Selvvalgt Opgave (OSO) i 10.klasse 26
To-sprogs elever, herunder flygtninge ..... **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.**
Skolens indholdsplan for den mundtlige prøveperiode 26
Boglige moduler i den mundtlige prøveperiode: 27
Idrætsmoduler: 27

Skolens værdigrundlag og nærmere formål

Værdigrundlag

På Onsild Idrætsefterskole ønsker vi at afspejle livets mangfoldighed og forskellighed. Idræt ser vi som basis for fælles glæde og fysisk udfoldelse, hvor alle kan være med. I et forpligtende fællesskab ønsker vi at skabe mulighed for, at skolens elever udvikler initiativ og ansvarlighed. Vi ønsker at styrke elevernes personlige udvikling både socialt og fagligt.

Senest revideret juni 2020

Formål

Onsild Idrætsefterskole ønsker, at eleverne oplever en stor personlig udvikling både social og faglig. Dette med udgangspunkt i en atmosfære af åbenhed og tillid.

Onsild Idrætsefterskole ønsker at eleverne i mødet med forskellighed opnår tolerance og forståelse for andre for derigennem at udvikle deres relationskompetencer.

Det er skolens målsætning, at der på hvert elevhold optages 6-8 selvhjulpne elever med fysiske handicaps samt et vist antal inklusionselever som i videst muligt omfang følger den almindelige undervisning, og som integreres i samværet med de øvrige elever.

Onsild Idrætsefterskole dannelsesideal

Det tager udgangspunkt i

- demokratisk dannelse
- respekt for hinanden
- ansvar for egen udvikling
- en bevidst selvindsigt
- at se sin egen adfærd og handlinger som grundlag for hvordan andre ser på én

- **Onsild Idrætsefterskole har et uddannelsesideal, som tager udgangspunkt i:**
  - nærværende og målrettet undervisning
  - en målrettet og dialogbaseret uddannelsesvejledning
  - differentieret undervisning

- **Onsild Idrætsefterskole ønsker at skabe en hverdag, hvor eleverne møder:**
  - krav om at tage medansvar for fællesskabet
  - nærværende undervisning
  - brede idrætstilbud og motivation til fortsat uddannelse og engagement i den folkelige idræt
  - sang, fortælling og musiske fag
  - sund kost

- Med henblik på at bibringe eleverne forståelse for deres medansvar for skolens virke inddrages de aktivt i skolens praktiske hverdag.

Revideret maj 2017

Elevgrundlaget:

- Skolen har plads til 114 elever. Vi ønsker, at dele pladserne nogenlunde ligeligt mellem drenge og piger. På hvert elevhold optages 10% elever med diverse særlige behov eller elever med en diagnose.
- Det kunne være synshandicap, spasticitet, ADD, ADHD, OCD, autisme eller Aspergers syndrom. Antallet kan variere afhængigt af, hvilke fysiske handicaps eleverne har. De handicappede elever skal være selvhjulpne, så de i det daglige kan klare sig selv med den naturlige hjælpsomhed, som kan forventes af skolens personale og de øvrige elever.
- Elever med læse- og/eller stavevanskeligheder optages på lige fod som almene elever. Skolens personale har stor rutine at støtte disse elever i deres behov.
- Ligesom i folkeskolen inkluderes der på Onsild Idrætsefterskole elever, der har specifikke behov. For at inklusionen skal lykkes gives disse elever kompenserende undervisning i et omfang, som aftales med elevens forældre. Der udarbejdes en specifik inklusionskontrakt for, hver af de elever, som er inklusionselever på skolen. Målet er at de vil opleve en rød tråd i det arbejde, der gøres for at støtte og stilladsere, de behov som de måtte have.
- De følges tæt af skolens personale og kontaktlæreren i særdeleshed og evalueres løbende i løbet af et skoleår i samarbejde med elevens forældre. Forældrene skriver under på inklusionskontrakten.
- Eleverne hører hjemme på 9. eller 10 klassetrin. Elevholdet 26/27 opdeles i en 9. klasse samt fire 10. klasser. Det er muligt at være elev i to år, hvis eleven ønsker det, og hvis skolen finder det hensigtsmæssigt.
- Med udgangspunkt i elevernes egne ønsker og oplysninger niveaudeles alle skolens 10.kl. elever på 4 hold i dansk, engelsk og matematik. I 9. klasse vil der som udgangspunkt altid 2 lærere på i de boglige timer.

Kontaktlæreren og kontaktgrupper:

- Elevgruppen opdeles i 12 kontaktgrupper. Kontaktlæreren fungerer som bindeled mellem hjem og skole. Kontaktgruppen varetager visse opgaver i fællesskab. Kontaktlæreren indtager som regel middagsmåltidet sammen med sin kontaktgruppe, når de er på skolen.
- Kontaktgruppen mødes med deres kontaktlærer 1 gang om ugen, hvor der er lavet et årshjul for dagsordner disse møder, hvor emner kan være trivsels, hverdagsproblematikker, input til de ting, der sker på skolen, dilemmaer eller hvad der lige er behov for at få talt om. Dette gøres for at danne eleverne til demokrati og for at skabe et levende efterskolemiljø gives eleverne medindflydelse på visse elementer af skolens dagligdag og på arrangementer i løbet af skoleåret.

- På det ugentlige kontaktgruppemøder med en fælles dagsorden for alle ønsker vi at skabe grobund for samtaler af livsoplysende og folkeoplysende karakter. Via f.eks. nedsættelse af ad. hoc. udvalg og også afholdelse af fællesmøder vil vi bibringe eleverne forståelse af det enkeltes menneskes ansvar som medborger. Til de ugentlige kontaktgruppemøder vil der være en dagsorden ud fra den årsplan der er lavet for mødernes indhold.

Værelseslæreren:

- Hvert værelse har tilknyttet en værelseslærer, som fungerer som voksenstøtte/hjælp i dagligdagen. Dennes funktion er at hjælpe de tildelte værelser med trivsel, samvær samt praktiske gøremål, som f.eks. rengøring og ugentlige tjek af denne.
- Der vil således altid være 4 eller 5 lærere (vi har kun 4 og 5 personers værelser), der følger med i værelsets trivsel, da ingen elever der bor på samme værelse, er i den samme kontaktgruppe.
- Eleverne bor med de samme elever hele skoleåret, i december flytter elever så man får et nyt fysisk værelse men man bliver boende med de samme mennesker.

Fællesarrangementer:

- I løbet af hvert skoleår afvikles en lang række fællesarrangementer, som er obligatoriske for eleverne og hvis primære formål er, at give eleverne gode og udviklende oplevelser. Disse arrangementer er meget forskelligartede, men kan f.eks. være: foredrag, teatertur, besøg på en anden efterskole, underholdning, ud i naturen, idrætsstævner mv.

Dagligdagen:

- Skemastruktur:
- Ugeplanen i de "almindelige" uger består af undervisning i:
  - Obligatorisk gymnastiktræning to morgener i ugen.
  - Fællesgymnastik
  - Drenge/pige gymnastik

- Praktisk arbejde i køkkenet, en uge ad gangen. Der er typisk 5 elever på hvert hold.
- Rengøring hvor hver k-gruppe har et fællesområde, som de skifter 2 gange i løbet af skoleåret.
- Morgensang fra kl. 9:30 til 9:50
- Fællestimer:
  - Fortælletime og fællessang.

Obligatoriske fag i 9. klasse

- dansk
- matematik
- tysk

- engelsk
- naturfag (fysik/kemi, geografi, biologi,)
- Medborgerskab (samfundsfag, historie og kristendomskundskab (Kristendomskundskab er ikke et prøvefag))
- Vores elever har så meget idræt på skemaet, så de får deres idrætsviden gennem de fag. 9.kl. eleverne bliver fordelt på de lærere de har til de øvrige idrætsfag, så de får karakteren af den tildelte lærer.

Obligatoriske fag for 10. klasse

- Dansk
- Matematik
- Engelsk
- I alle 3 fag skal eleverne i 10.kl. til skriftlig og mundtlig FP10 prøve.

Boglige valgfag i 10.klasse:

Elever i 10.kl. skal vælge 1 af følgende fag

- Tysk med FP10 (Både mundtlig og skriftlig)
- "Tysk forfra" (prøvefrit fag)
- Fysik/kemi med FP10 (Mundtlig prøve)
- Naturfag (prøvefrit fag)
- ALI – Aktiv Læring og Idrætsteori

Se fagbeskrivelsen fra side 20 og frem

Hverdagene/dagligdagen er kernen i elevernes ophold på Onsild Idrætsefterskole. Især i hverdagslivet kommer skolens værdigrundlag og tilværelsesforståelse tydeligt til udtryk. Vi prioriterer, at hele skolens personale spiser sammen med eleverne.

Skolens fysiske rammer er indrettet således, at det er oplagt, at eleverne i deres fritid er meget sammen i det store fællesskab, og det er således også med det som udgangspunkt, at tilsynslærerne på hverdagsaftenerne forsøger at motivere eleverne til aktiviteter i de fælles opholdslokaler og idrætshaller.

Weekendaktiviteter:

- Weekenderne er en integreret del af skoleopholdet og har til formål at styrke det sociale liv på skolen og medvirke til, at efterskoleopholdet bliver en totaloplevelse for alle elever. Eleverne

ansvarliggøres for planlægning og afvikling af nogle af weekendernes program, hvilket har til hensigt at øge elevernes engagement og sikre dem medindflydelse på skoleopholdets indhold.

- Vi har som målsætning, at få mindst 40 til 50 % af eleverne til at blive her i weekenderne, for bidrage med den gode energi i elevholdet.
- Det er også planlægningsgruppen, som laver arbejdsfordeling over weekendens praktiske opgaver. Weekendprogrammet omfatter fredag og lørdag og søndag og programmet lægges i Zenbi (skolens intranet), så eleverne ved, hvad der skal ske.
- Eleverne melder til eller fra senest om onsdagen inden på et spørgeskema på Zenbi.

Fællestimer:

- De obligatoriske fællestimer omfatter ugentligt:
  - fællessang,
  - daglig morgensang
  - fællesgymnastik,
  - pige/drengegymnastik,
  - fortælletimer
  - De 3 hovedmåltider
  - aftensamling.

- Formålet med disse timer er af livsoplysende karakter. Det er hensigten med fællestimerne, at eleverne får forståelse for menneskelivets forudsætninger, og at de får indsigt i og viden om historiske, kulturelle og samfundsmæssige forhold og sidst men ikke mindst får nogle fælles oplevelser.
- Det er vores håb at de kan tjene som inspirationskilde til at eleverne selv opnår en indsigt i ting, som de ønsker at få et større kendskab til og udforske på egen hånd.

Praktiske fag:

- Formålet med undervisningen i praktiske fag er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, så de kan være ansvarlige for de praktiske funktioner på skolen samt, at de senere i livet kan drage nytte af disse erfaringer.
- Det tilstræbes, at eleverne opnår indsigt i de vilkår og værdier, som de praktiske livsområder har, og der lægges op til, at eleverne oplever betydningen af samarbejde, hjælpsomhed og fællesskab. Undervisningen i de praktiske fag er obligatorisk for alle elever.

Rengøring:

- Eleverne skal lære at planlægge, tilrettelægge og udføre rengøring af forskellige områder på skolen.
- Eleverne får indsigt i forskellige rengøringsmidlers anvendelse, og det tilstræbes at de bliver bevidste om hvilken betydning anvendelsen af ressourcer har for vores miljø.

Køkken:

- Eleverne skal lære at tilberede en alsidig kost bestående af såvel varme som kolde retter, salater og bagning.
- Eleverne undervises i ernæringslære og i hygiejne vedrørende madlavning
- Med til køkkenarbejdet hører også borddækning, opvask og rengøring af køkkenet. Eleverne er på hold af 4-5 stk., når de er i køkkenet.

Affald:

- Vi skal som efterskole sortere vores affald, denne proces er eleverne fuldt inddraget i i det daglige, så de også her tager nogle erfaringer og en dannelse med hjem.

Den boglige undervisning:

Dansk

- **Formål:**
  - Eleverne skal i faget dansk fremme deres oplevelse og forståelse af litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation som kilder til udvikling af personlig og kulturel identitet. Faget skal fremme elevernes indlevelsesevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse – og samfundsmæssige. Derfor betragtes den almene og demokratiske dannelse som en central del af danskundervisningen.

  - Eleverne skal i danskfaget styrke deres beherskelse af sproget og fremme deres lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre. Eleverne skal udvikle en åben og analytisk indstilling til samtidens og andre perioders og kulturers udtryksformer.

  - Eleverne skal i dansk udvikle deres udtryks- og læseglæde og kvalificere deres indlevelse og indsigt i litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation.

  - I danskundervisningen på OIES stræber vi efter at eleverne er både aktive og engagerede ved at gøre danskfaget relevant og bringe det i øjenhøjde med eleverne. Det foregår blandt andet ved at drage paralleller fra historiske tekster til nutiden og lære eleverne at kunst ikke opstår i et vakuum, men at det derimod er et udtryk for det samfund som kunsten udspringer af.

- **Indhold i dansk:**
  - Skoleåret inddeles typisk i 5 til 6 forskellige forløb – herunder både smalle genreorienterede forløb som f.eks. ”lyrik” eller ”journalistik” og brede tematisk fokuserede forløb, der indeholder forskellige genrer, f.eks. ”Danmark” og ”Familien på godt og ondt”.

- **Undervisningsform:**
  - I 10. klasse tager danskundervisningen udgangspunkt i fire niveaudelte hold, mens 9. klasserne har størstedelen af deres undervisning på deres eget hold.

  - I løbet af året vil flere af forløbene dog indeholde værkstedsundervisning, hvor danskholdene i både 9. og 10. klasse sammensættes i nye konstellationer, og dansklærerne underviser på forskellige værkstedshold.

  - I dagligdagen veksles der mellem forskellige arbejdsformer, der både omfatter individuelt arbejde samt makker- og gruppearbejde.

- **Prøver:**
  - Alle elever i 9. og 10. klasse aflægger hhv. FP9 og FP10 i maj og juni.

Matematik

- Formål
  - Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne bliver i stand til at forstå og anvende matematik i sammenhænge, der vedrører dagligliv, samfundsliv og naturforhold. Undersøgelser, analyse og argumentation skal indgå i arbejdet med emner og problemstillinger.

  - Undervisningen tilrettelægges, så eleverne opbygger matematisk viden og kunnen ud fra egne forudsætninger. Selvstændig 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.

- **Indhold**
  - Undervisningen tilrettelægges således, at der arbejdes med emner indenfor alle tre hovedområder
    - tal og algebra
    - geometri
    - statistik og sandsynlighed.
  - Desuden inddrages fagets sammenhæng med samfundsmæssige forhold og fagets teoretiske side knyttes sammen med dets anvendelse i praksis.
  - Digitale hjælpemidler bliver brugt i undervisningen som arbejdsredskab.
  - Undervisningen i 10. klasse foregår på niveaudelte hold.

- **Prøven**
  - Eleverne aflægger FP9 i 9.klasse og FP10 i 10.klasse i maj/juni.

Engelsk

- **Formålet**
  - Formålet med undervisningen i engelsk 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.
  - Stk. 2. Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken. Herved skal undervisningen bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme af deres videre udvikling.

  - Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande og derved styrke deres internationale forståelse og forståelse af egen kultur.

- **Indhold**
  - Der arbejdes med en fortsat udvikling af elevernes kommunikative færdigheder, og det er hensigten at eleverne udvikler større bevidsthed om deres sprogbrug.
  - Der arbejdes med at lade eleverne fremstille forskellige typer af skriftlige, såvel som mundtlige udtryksformer, hvorved de også må give udtryk for holdninger og argumentere for synspunkter. Eleverne bør opleve nødvendigheden af at bruge sproget.

- I undervisningen lægges der stor vægt på de kommunikative færdigheder og strategier i anvendelsen af sproget. Disse udvikles ved fx samtaleøvelser og fremlæggelser.
- Elevernes færdighed i at skrive længere sammenhængende tekster udvikles, og elevernes bevidsthed om at afpasse det skrevne efter situation og modtager udvikles.
- Eleverne præsenteres for forskellige tekster fx indenfor områderne: fiktion, lyrik, sagprosa. Der benyttes visuelt og auditivt undervisningsmateriale i form af fx film og dokumentarprogrammer.

➢ **Prøven**
- Eleverne aflægger FP9 i 9.klasse og FP10 i 10.klasse i maj/juni.

Øvrige obligatoriske fag

9. klasse:

Medborgerskab:

- **Historie**
  - Formålet med undervisningen i historie er at styrke elevernes historiebevidsthed og identitet og øge deres lyst til og motivation for aktiv deltagelse i et demokratisk samfund. Det sker ved at fremme deres indsigt i, at mennesker er historieskabte såvel som historieskabende.
  - Vi lever i nutiden, men skal vide, hvad der er sket i fortiden for at være i stand til at påvirke vores fremtid.

- **Indhold:**
  - Undervisningen i historie tilrettelægges således, at eleverne arbejder med skriftlige kilder, tekster, film og billeder indenfor begreberne
  - Historie i fortid og nutid
  - Gengive og fortolke begivenheder fra Danmarks historie
  - Udtrykke sig om, hvordan begreberne magt og ret indgår i historiske sammenhænge
  - Forklare om produktion, forbrug og ressourcer og deres indbyrdes sammenhæng
- **Tid og rum**
  - placere historiske emner og temaer i tid og geografisk område
  - kende almindelige betegnelser for tidsepoker og placere dem kronologisk
  - gøre rede for sammenhænge mellem historiske begivenheder og den tid, de foregår i.

- **Fortolkning og formidling**
  - forklare om produktion, forbrug og ressourcer og deres indbyrdes sammenhæng
  - analysere og fortolke historiske fremstillinger

- ♦ anvende og forholde sig kritisk til forskelligartede materialer og kilder
- ♦ sætte sig ind i værdier og holdninger, der ligger til grund for historiske begivenheder og
- ♦ samfundsforandringer.

➢ **Samfundsfag**

- Formålet med undervisningen er, at eleverne opnår en bred og grundlæggende viden om vores demokratiske samfund, herunder samfundets udvikling og forandringer gennem tiden.
- Undervisningen skal give eleverne forståelse for deres medansvar som engagerede og ansvarlige samfundsborgere, der på kompetent og kvalificeret vis aktivt bidrager til fornuftig og demokratisk samfundsudvikling.
- Undervisningen skal hjælpe eleverne til at forstå de lokale, nationale og internationale omstændigheder der er med til at påvirke og forandre hverdagslivet og kunne perspektivere disse i et historisk-kulturelt perspektiv.
- Gennem undervisningen skal eleverne opnå indsigt i og respekt for samfundets demokratiske spilleregler og grundværdier.
- I samfundsfagstimerne arbejdes der primært emnebaseret, f.eks. om dansk politik. Vi lægger vægt på fordybelse i de enkelte emner, diskussion, debat, refleksion og perspektivering.
- Vi gør brug af forskellige arbejdsmetoder, bl.a. gruppearbejde, individuelt arbejde og fremlæggelse på klassen.

➢ **Kristendomskundskab**

- Formålet med undervisningen i kristendomskundskab er, at eleverne erkender og forstår, at den religiøse dimension har betydning for livsopfattelsen hos det enkelte menneske og for dets forhold til andre.
- Dybets dimension er det sted i vores indre, hvor vi reflekterer over livets foranderlighed. Barnet har en ret til religion, da alle mennesker på et tidspunkt I deres liv stiller de store spørgsmål: Hvem er jeg? Hvor kommer jeg fra? Hvad sker der, når man dør?
- Derfor bliver kristendomskundskab et vigtigt fag, hvor man gennem religionernes fortællinger og budskaber bliver klogere på sig selv og andre.
- **Der bliver undervist i faget, men vi har valgt at søge dispensation for at gå til prøve i faget. Hvis faget bliver udtrukket vil vi blive tildelt et erstatningsfag som prøvefag.**

Naturfag 9.kl.

- Faget indeholder
  - fysik
  - kemi
  - biologi
  - geografi
    - Formål:
      - At eleverne lærer at arbejde med naturfaglige tilgange samt øve dem i de fire kompetenceområder:
      - Undersøgelse, modellering, perspektivering og kommunikation

    - Indhold:
      - Vi skal i løbet af skoleåret som minimum nå 4 fællesfaglige fokusområder, da det er en forudsætning for at gå til folkeskolens fælles prøve i naturfagene.
      - Vi beslutter ved årets start, hvilke fokusområder der skal arbejdes med og forsøger i den proces at få valgt brede områder, så alle 4 naturfag kan komme i spil.

    - Eksempler på fokusområder:
      - Produktion med bæredygtig udnyttelse af naturgrundlaget
      - Bæredygtig energiforsyning på lokalt og globalt plan
      - Teknologiens betydning for menneskers sundhed og levevilkår
      - Den enkeltes og samfundets udledning af stoffer

  - Den daglige undervisning er altid en kombination af teori og praksis. Derudover forsøger vi at finde koblingen imellem det vi møder i hverdagen og forklaringen bag. Hvis eleverne bliver nysgerrige og undrer sig, har det været en god naturfagstime.
  - I den praktiske dimension forsøger vi at inddrage lokalområdet og tager gerne på ekskursioner til den lokale landmand, å, skov, virksomhed og andre relevante steder.
  - Prøven
    - Der er en obligatorisk mundtlig naturfagsprøve
      - De øvrige fag er en del af de fag som er i udtræk til maj/juni.

Idrætsfaget i 9.klasse.

- Formålet med undervisningen i idræt er at eleverne bliver i stand til at leve et liv med bevægelse og motion. I forlængelse af dette, er det vigtigt at eleverne kan vurdere, hvad der er hensigtsmæssigt i forhold til træning, motion og sundhed.
- Elever skal have en årskarakter. Den får de af den lærer, som har dem til flest idrætsfag.

Øvrige obligatoriske fag

10. klasse

Køn og seksualitet:

- I alle livets faser hænger livskvalitet og trivsel tæt sammen med køn, seksualitet og krop. Vi ønsker at give vores elever brugbar og alsidig viden om egen og andres seksualitet, køn og krop, og de skal lære at mangfoldighed og forskellighed er en styrke.
- Indhold: Nogle af de emner der tages op er: Kønsidentitet, Forskel på køn og seksualitet, Forståelse af køn, Samtykkelovgivningen, Mænds ret til at sige nej (Tabu), Kroppen, Skam, Prævention, Hormoner, Seksuelt overførte sygdomme, Ansvar, Abort/graviditet.

Kultur og Tradition i 10. kl.

- Faget indeholder temaer af politisk og samfundsmæssig relevans.
- Formålet er at give eleverne et indblik i aktuelle samfundsmæssige emner, så eleverne tilegner sig en viden og interesse for disse. Desuden at eleverne tilegner sig kompetencer indenfor kritisk analyse, forskellige fremlæggelsesformer og analytisk arbejde.

Børneidrætslederuddannelse – kun for elever i 10. klasse

- Varighed: 2 timer i 10 uger
- Gruppestørrelse: 9-11 elever
- Formålet er at give eleverne faglige, pædagogiske og menneskelige forudsætninger så de er i stand til at tilrettelægge og gennemføre idræt med børn i alderen 6-12 år.
- Det er hensigten at motivere eleverne til fortsat virke som leder/instruktør i det folkelige foreningsarbejde.
- Kurset er lavet i tæt samarbejde med Mariagerfjord Idrætsskole (MFI). Efterskoleeleverne varetager idrætsundervisningen bistået af en efterskolelærer.
- Eleverne tilrettelægger og gennemfører aktiviteter med eleverne fra MFI, og efterfølgende evalueres timen i samarbejde med MFI's lærere. På baggrund af de praktiske erfaringer inddrages teoriundervisning om bl.a. børns motoriske og sociale udvikling, instruktørroller og undervisningslære.
- Det konkrete indhold i de praktiske lektioner tilrettelægges i henhold til folkeskolens vejledende læseplan for faget idræt og kan bl.a. være:
  - løbe/springe/kasteaktiviteter
  - gymnastik- og redskabsaktiviteter
  - bold- og slagboldsaktiviteter
  - friluftsaktiviteter
  - sang, drama og danseaktiviteter

- ♦ Som bevis for gennemførelsen af idrætslederuddannelsen får efterskolens elever et bevis og en personlig skriftlig udtalelse med sig.
- ♦ Det er vores mål at vores elever går aktivt ind i foreningslivet, når de kommer hjem fra efterskole.

Boglige valgfag i 10.kl.

- Elever i 10.kl. skal vælge 1 af følgende fag
  - Tysk med FP10 prøve (Både mundtlig og skriftlig)
  - "Tysk forfra" (prøvefrit fag)
  - Fysik/kemi med FP10 prøve (Mundtlig prøve)
  - Naturfag (prøvefrit fag)
  - ALI – Aktiv Læring og Idrætsteori

Tysk med FP10 prøve

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

- Stk. 2. Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevernes aktive medvirken. Herved skal undervisningen bidrage til, at eleverne bevarer lysten til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme af deres videre udvikling.

- Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande og derved styrke deres internationale forståelse og forståelse af egen kultur.
- Indhold i tysk
  - Det vægtes højt, at eleverne erhverver sig mod til og færdighed i at udtrykke sig, forstå og tage stilling til det talte og skrevne tyske sprog. Af tekster vil eleverne blive præsenteret for prosa, lyrik, tyske blade, bånd og billedmaterialer (herunder også video og film).
  - I forløbet opnår eleverne større færdighed i at udtrykke sig hensigtsmæssigt i sammenhængende skriftlige fremstillinger.
- Eleverne aflægger FP10 prøve både skriftlig og mundtlig.

Tysk forfra

- Faget er prøvefrit og har sit hovedsigte på at eleverne skal genfinde troen og lysten til at få et brugbart tysk, som kan anvendes, så de kan gøre sig forståelige på tysk. Faget bliver bygget op med mange hverdags eksempler og gennem film og musik.

Fysik med prøve

- Formålet med undervisningen i fysik er, at eleverne tilegner sig viden om og indsigt i fysiske og kemiske forhold. Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev med henblik på at øge elevernes viden om og forståelse af den verden, de selv er en del af.
- Undervisningen skal give mulighed for at stimulere og videreudvikle alle elevers interesse og nysgerrighed over for naturfænomener, naturvidenskab og teknik med henblik på at udvikle erkendelse, fantasi og lyst til at lære.
- Eleverne bør opnå tillid til egne muligheder for at forholde sig til problemstillinger med naturvidenskabeligt og teknologisk indhold af betydning for den enkelte og samfundet.
- Undervisningen skal bidrage til elevernes grundlag for at få indflydelse på og tage medansvar for brugen af naturresurser og teknik både lokalt og globalt. Eleverne skal desuden gives mulighed for at erkende naturvidenskab og teknologi som en del af vor kultur og vort verdensbillede.
- Eleverne aflægger FP10 prøve i 10.klasse i fysik.

Naturfag (prøvefri)

- Faget er prøvefrit og lægger op til at eleverne veksler imellem fælles emner og individuelle emner som de synes kunne være sjove og interessante at arbejde med. Gennem mange forsøg skal eleverne tilegne sig viden, som kan være brugbar i deres hverdag.

Aktiv læring og Idrætsteori (ALI)

- I Aktiv Læring og Idrætsteori giver vi dig mulighed for at arbejde dybdegående med dine fysiske og mentale ressourcer. Du vil opleve idrætsteori i praksis, som vil gøre dig klogere på egen krop og bidrage til at opnå dine sportslige- og fysiske målsætninger.

- Teori og træning på egen krop gør jer rustet til at gennemføre jeres fælles hold-mål, som er et 10km løb.
- Derudover skal du vælge et individuelt mål, som vi løbende arbejder med gennem året. Uanset hvem du er, vil vi tage udgangspunkt i DIG og den du er! Derfor er det også vigtigt at tage ansvar og ejerskab for din målsætning og det fysiske og mentale arbejde. I undervisningen vil du få redskaber, viden og sparring i forhold til dette, men det er dig, der skal gøre arbejdet.
- Vi har en tydelig forventning om, at du bidrager positivt til det fælles hold-mål og undervisningen generelt. Det vigtigste er altså ikke, at du kommer med en virkelig god grundform, men at du har en villighed til at arbejde med dig selv. Faget er ikke en badeferie eller et frirum fordi man fravælger tysk og fysik. Faget er til dig, der ønsker at udfordre dig selv, samtidig med du bliver klogere på dig selv fysisk og mentalt

Fællesgymnastik og pige/drengegym

- Formålet er at give eleverne på Onsild Idrætsefterskole grundlæggende gymnastiske færdigheder, samt at opbygge en fællesskabsfølelse omkring den folkelige gymnastik.
- De gymnastiske færdigheder tager udgangspunkt i drenge- og pigegymnastikken.
- Desuden inddrages erfaringer fra handicapidræt for at sikre størst mulig integration af de handicappede elever i aktiviteterne, da alle aktiviteterne i gymnastik ikke er direkte rettet mod handicappede.
- Fagene udgør en væsentlig del af skolens gymnastikopvisning og, derfor trænes der målrettet frem mod denne i en stor del af timerne. Det er vigtigt, at hver enkelt elev føler sig som en nødvendig del af helheden og oplever glæden ved en samlet holdindsats.
- Der laves ca. 14 opvisninger i skoleåret 26/27.
- Indholdet i undervisningen tilrettelægges af skolens gymnastiklærere, og kan f.eks. være:
  - Grundtræning
  - Smidigheds- og balancetræning
  - Akrobatik
  - Samarbejdsøvelser
  - Lege
  - Rytmik og bevægelse til musik
  - Serietræning

Valgfag

- 4 gange om ugen. Mandag, tirsdag, torsdag og fredag
- Eleverne vælger for 1 modul ad gangen.
  - Fra august til november
  - fra november til marts
  - Fra marts til juni.

- Formålet med valgfagene er at skabe grundlaget for en øget fordybelse i de enkelte idræts-, sportsgrene og øvrige valgfag som listet op nedenfor. Dette vil opnås igennem specifik træning af idrætten, grundlæggende taktisk forståelse af spillet, idrætsteori omkring sporten, samt grundlæggende motivationsteorier.
- Formålet er at tilbyde eleverne et niveau, en træningsmængde og et indhold, som sikrer en høj kvalitet og bredde i idrætsfaget.
- Valgfagene skal skabe en grundig forståelse og fordybelse og dermed øge elevernes færdigheder væsentligt. Der opsættes personlige mål for den enkelte elev, som vil blive fulgt af underviseren og løbende blive evalueret i en fremadrettet feedbackkultur.
- Undervisningen i fokusfagene skal give eleverne en oplevelse af at være en del af et forpligtende fællesskab og opmuntre dem til fortsat engagement i den folkelige idræt. Fagudbuddet kan strække sig fra de mere traditionelle idrætsgrene til helt nye aktiviteter, således at elevernes idrætsopfattelse sættes ind i et bredere perspektiv. Der oprettes fokusfag inden for gymnastik, boldspil og parasport. Øvrige fokusfag varierer og afhænger af lærerstabens kompetencer og interesser på det pågældende tidspunkt.
- Det er skolens hensigt tillige at tilbyde musik, strik og krea som valgfag i løbet af skoleåret.

Opbygning af, samt indhold i valgfagene:

- I et valgfag er det hensigten at der bl.a. også kommer fokus på elementer i sporten så som tekniktræning, motivationsteorier, idrætsteori og fysisk træning/ anatomi.
- Valgfaget kan vælges i 1, 2 eller 3 moduler i løbet af et skoleår på OIES.
- **Modul 1: august til november. Modul 2: november til marts. Modul 3: marts til juni**
- Det tilstræbes at komme til turneringer og stævner i løbet af sæsonen og fokusholdet vil også komme ud og se kampe på højeste niveau i den gældende idræt.
- Nogle fag kan både vælges af drenge og piger, mens andre er kønsopdelt og de tilbydes altid i en pige- og en drengeversion.
- Eleverne vælger for 1 modul af gangen.

Valgfags oversigt

- **Fodbold dr., Fodbold pi., Håndbold dr., Håndbold pi., Floorball, Basketball**
- **Volleyball, Badminton, Adventure, Dance&Performance, Fitness**
- **Svømning, Spring, Cheerleading, Musik, ParaSport, Krea, strik, musik**
- **Beachvolley, Brætspil, Zumba, Kampsport, American Sport**

Beskrivelse af det enkelte fokusfag

Parasport

- Formålet er at alle skolens elever har mulighed for at få kendskab til parasport og at vores elever med fysiske handicap har mulighed for at dyrke idræt på lige fod med jævnaldrende. Faget bliver også præsenteret i andre sammenhænge af vores dagligdag.

- Eleverne bliver præsenteret for mange forskellige kendte parasports discipliner. I kørestol blandt andet basket, fodbold og rugby. Vi afprøver også blindeidræt herunder low vision ball, goalball og tandemcykling.
- Derudover har vi igennem årene på Onsild Idrætsefterskole udviklet en del lege, aktiviteter og spil som vi lærer vores elever, der vælger parasport.

- Vi lægger vægt på, at alle kan være med til aktiviteterne, og at alle får det maksimale udbytte ud af timerne. Eleverne lærer at tage hensyn til de forskellige forudsætninger, som de hver især har i idrætsundervisningen.

Dance&Performance

- Formålet er at give de eleverne der vælger faget et indblik i den rytmiske gymnastiks mange nuancer. Der arbejdes ud fra den klassiske folkelige gymnastik, men undervisningen bærer også præg af flere af de moderne danseformer.
- Der tages udgangspunkt i den obligatoriske gymnastik på skolen, og der er mulighed for at arbejde i dybden med fagets enkelte dele samt at træne målrettet. Faget kan få et eksperimenterende præg, idet der på holdet kan være elever med fysiske handicaps.
- Elever og lærere arbejder i fællesskab mod at finde indhold og udfordringer for samtlige elever. Holdet arbejder frem mod at deltage i skolens gymnastik opvisning.
- Indholdet i undervisning tilrettelægges af skolens gymnastiklærere og kan bl.a. være:
    - Balance og smidighedstræning
    - Grundtræning
    - Brug af traditionelle og nye håndredskaber
    - Åbne opgaver, hvor eleverne selv afprøver og udforsker
    - Serietræning
    - Moderne danseformer

Cheerleading

- I Cheerleading skal eleverne prøve kræfter med alle sider af sporten, og de skal danse, jumpe, lave spring og øve stunts, hvor de løfter på hinanden.
- Der arbejdes med styrke og smidighed, for at styrke elevernes grundform. Der arbejdes benhårdt, både imod at eleverne bliver dygtige til de forskellige delelementer i sporten, men også at være top klar til at være den efterskole, med den fedeste opbakning, når der er stævner.
- Vi deltager til DM i Cheerleading. Dette stævne er ikke med andre efterskoler, men med Cheerleading klubber i Danmark.

Fitness

- I fitness får eleverne mulighed for at dygtiggøre sig i de klassiske discipliner inden for styrkeløft: bænkpres, squat og dødløft.
- De lærer også, hvordan de på en sikker måde kan udvikle deres styrke i fitnesslokalet. Der arbejdes også med konditionstræning, hvor fremgangsmåden almindeligvis er løb og cykling, men i Fitnesslokalet bruges maskiner til konditionstræning - ex romaskine og løbebånd.
- I fitnessundervisningen vil undervisningen, når vejret tillader det, ofte foregå udenfor, på vores faciliteterne til udendørs styrke- og kredsløbstræningen.
- Det er vores mål at vise mange sider, af det at dyrke fitness, frem for eleverne.

Spring

- Eleverne har i spring meget forskellige forudsætninger. Det er derfor vigtigt, at læreren gennem samtale med eleverne får afklaret, hvilke forventninger og krav, der måtte være til undervisningen i springgymnastik.
- Det er vigtigt, at alle eleverne får en grundlæggende indføring i springgymnastikkens kropsbasis, som f.eks. sving, kip, rotation, balance, spænding og afspænding samt bevægelsesrytme. Eksempler på, hvad der kan arbejdes med: rytmisk opvarmning til musik,

kolbøtter og flyveruller, forlæns salto, vejrmølle og kraftspring, araberspring, flikflak og baglæns salto.
- Der anvendes trampoliner og air-track, hvor der arbejdes med rotationer i de forskellige planer.

Svømning

- Svømning på Onsild Idrætsefterskole tager udgangspunkt i eleven. Hvad end det er en erfaren svømmer eller helt nybegynder, så vil svømmetræningen have eleven i fokus.
- Der er plads til alle.
- Der arbejdes med at få styr på teknikken og svømmefærdighederne gennem leg og målrettet træning.
- Svømmeundervisningen er meget varieret. Gennem undervisningen vil eleverne blive introduceret til de forskellige svømmediscipliner, med fokus på f.eks vejrtrækning, teknik eller fremdrift.
- Derudover kommer eleverne også til at prøve kræfter med boldspil, udspring og vandtilvænning. Som en del af svømmeundervisningen er livredning også et centralt tema.
- Vi bruger Hobro Svømmehal

Adventure

- Formålet er at eleverne præsenteres for idrætsgrene, der dyrkes i naturen og gerne oplever, at deres grænser bliver udfordret.
- De elever, der vælger adventure, inddrages i planlægningen af timerne. Vi afprøver mange forskellige discipliner. Træklatring, SUP, kano, kajak, MTB og almindelig basis friluftsliv er altid en del af årsplanen.
- Vi har et godt samarbejde med andre efterskoler, hvor vi mødes 2 gange om året og dyster i adventure race. Derudover deltager vi om foråret i et MTB- løb i Rold skov.
- I faget får eleverne også en grundlæggende læring i, hvordan man opholder sig i naturen, det kan være specielle forhold ved de enkelte aktiviteter herunder sikkerhed og hensyntagen til andre interessenter, men også basisviden i forhold til overnatning i naturen og madlavning over åben ild.

Krea

- Formålet med undervisningen i krea er at give eleverne mulighed for at fordybe sig i noget, som de personligt interesserer dig for.
- Elevernes egen kreative udfoldelse er i spil, og det er den, der skal arbejdes med i løbet af året.
- Der arbejdes med alt fra traditionel billedkunst til at sy tasker af traktordæk, filte varme huer til vennerne, lave knive i pil, eller gå på jagt efter spændende materialer i genbrugsbutikker, som du senere hen kan arbejde videre med.
- Der er meget få begrænsninger, for selve pointen er at være kreativ. Det handler om at få en idé og føre den ud i livet, således du til sidst står med et færdigt produkt!

Musik

- Formålet med mødet med musik er at skabe glæde og samvær hvad enten den musik, man er samlet om, er professionelt produceret eller selvproduceret.

- Desuden er det at udvikle den enkelte elevs musiske kompetencer og forståelse. Musik har en central plads i forbindelse med skolens dramaforestilling.
- Skolen råder over diverse instrumenter, som de kan lære de grundlæggende færdigheder i at spille på.
- Hvis du hellere bare vil synge for du viden om sangteknik både sole og kor.

Brætspil/kortspil

- Er helt analogt og med fokus på, at der bliver lært nye spil både brætspil og kortspil.
- Det er også et mål, at det giver ringe i vandet til andre elever på holdet, så der også bliver spillet spil i fritiden

Beachvolley

- Volleyspillet i det hvide sand, hvor basis-færdighederne fra volley kan bruges.
- Vi har traditionelt mange volley interesserede elever.

Zumba

- Der er garanti for at få pulsen op med denne fantastiske rytmiske fitness-dans.
- Du får lært grundtrin og når de sammensættes opstår, der en helt særlig følelse som tog verden med storm i 90'erne.

Kampsport/selvforsvar:

- Her lærer du de basale teknikker i at forsvare dig selv og det er målet at få en masse energi brændt af. Man stifter også bekendtskab med hvilke forskellige kampsport-discipliner, der er.
- Målet er også at brænde en masse energi af

Fodbold drenge/piger

- Fodbold er den mest populære sport i Danmark, og her hos Onsild Idrætsefterskole får du rig mulighed for at dyrke den. Vi prioriterer højt, at du udvikler dig som individuel- og som holdspiller.
- Faget er kønsopdelt, så piger og drenge træner hver for sig. Undtagen i modul 2, hvor vi spiller på kunststofbane i Hobro
- Alle kan være med på vores fodboldhold – uanset indledende niveau. Dermed er der ingen grund til at afvise fodbolden, så længe interessen er til stede.
- Fodbold som fast fag er både underholdende og lærerigt!
- Udover vores ugentlige træningssessioner vil du også få kamperfaring. Vi spiller regelmæssigt kampe mod andre efterskoler.
- En anden stor begivenhed er de Nordjyske Mesterskaber, som vi spiller udendørs i september. Her får spillerne for alvor mulighed for at vise niveauet, og da turneringen ligger i begyndelsen af efteråret, er det en begivenhed, der får rystet fodboldholdet sammen på fremragende vis.

Håndbold drenge/piger

- Som idrætsefterskole har vi et naturligt fokus på håndbold, da det først og fremmest er en af de mest populære sportsgrene i Danmark – men også på grund af håndboldens interessante dynamik, og ikke mindst at udøvernes fysiske form bliver vedligeholdt.
- Drenge og piger træner hver for sig, da det giver den bedste træning.
- Der er plads til alle spillere, uanset tidligere niveau, og det er så godt som garanteret, at du vil forbedre dig undervejs – uanset om du er tidligere klubspiller eller en helt ny håndboldspiller.
- Vi træner masser af teknik, taktik og der er altid plads til kamp. I træning er der ofte et tema der kører fra opvarmning og til kamptræning. På denne måde er der en rød tråd fra start til slut, så vi får det maksimale ud af træningen
- Vi har ofte stor tilslutning til håndbold og der vil derfor være mulighed for niveaudeling i dele af træningen. Vi har desuden fokus på det taktiske element af håndboldspillet.
- Her vil du få forbedret din viden om positioner, åbninger, forsvarsspil, kontra og meget mere. Vi prøver at inddrage alt, hvad der er relateret til håndbold i træningen, hvad enten det er teoretisk eller praktisk. I de varme måneder prøver vi også kræfter med strandhåndbold.
- I løbet af dit efterskoleår vil du komme til at spille kampe mod andre efterskoler sammen med håndboldholdet. Vi deltager i den Nordjyske Efterskoleturnering og tager desuden ud til diverse træningskampe.

Volleyball

- Volleyball er en populær sport at dyrke på efterskole, da der hurtigt kan komme gang i et spil også som nybegynder. Læringskurven er stejl og fællesskabet er stort. I volleyball er der plads til både nybegyndere og øvede.
- Vores mål er at du får styr på grundteknikken
- Du vil helt sikkert også få flere succesoplevelser, f.eks. når du pludseligt lykkes med en hævning eller et smash og du kan se at dit bidrag til holdet er værdifuldt. Når først du begynder at få styr på grundteknikken, hvilket sker overraskende hurtigt, er volley en yderst interessant sport.
- Da læringskurven er stejl kan du være med uanset hvilket niveau du befinder dig på. Derfor kan du også sagtens træne volleyball på efterskolen, selvom du er begynder.
- Vi deltager også i NM i volley og arrangerer selv et opstartsstævne efter uge 42.

Floorball

- Floorball er et udbredt spil i idrætsundervisningen i folkeskolen, så der er en god chance for, at du allerede har prøvet kræfter med det. Vi tilbyder floorball her på efterskolen, hvilket flere sportsinteresserede elever benytter sig af.
- Vi råder over udstyr, så spillet kan spilles fuldt ud efter de standarder, som floorball skal spilles efter.
- Floorball er et teknisk spil med højt tempo, og man når virkelig at få pulsen op undervejs. Samtidig er det en holdsport, som kræver samarbejde med medspillerne og ikke mindst en smule taktisk snilde.

- Det er en sportsgren, som alle kan være med til, uanset størrelse, køn, erfaring og lignende. Du vil lære en masse teknik, når du træner floorball på Onsild – lige fra skud til afleveringer, angreb og forsvar.
- Vi deltager også NM i floorball.

Basketball

- Basketball er en sport, der er taktisk og fysisk på samme tid, men uden hård kropskontakt, og af den grund er den meget tiltrækkende for mange både drenge og piger.
- Fokusfagsholdet består af spillere med vidt forskellige forudsætninger for basketball. Alle på holdet skal bidrage til en god holdånd og stemning i undervisningen.
- Vi træner både teknik og taktik. En god basketballspiller er både klar over det taktiske element, men er samtidig også trænet i det tekniske, både med og uden bold.
- I årets løb spiller vi en del kampe, dels træningskampe mod andre efterskoler og naturligvis også ved de Nordjyske Mesterskaber for efterskole

Badminton

- På overfladen kan badminton måske virke som et ensartet spil, men det er langt fra tilfældet. Det er en sport, der både er udfordrende og varierende på samme tid. Dermed er badminton også særdeles sjovt at spille – både når det gælder kamp, men også når vi laver vores varierende træningsøvelser.
- Alle kan være med, uanset tidligere niveau, og du vil med garanti forbedre dig undervejs
- Selv hvis du aldrig rigtigt har spillet badminton før, er det stadig rigtigt sjovt fra start. Du vil hurtigt få forbedret niveauet, og med et års træning på efterskolen kan det være, at du får lyst til at spille i klub senere.
- Vi deltager i NM i Badminton

Springgymnastik

- Spring(gymnastik) er en udfordrende idrætsdisciplin som giver dig en stor kropsbevidsthed og giver dig en fremragende bevægelsesfrihed.
- Lige meget om du nybegynder eller erfaren springgymnast har vi plads til dig. Til springgymnastik har vi både fokus på de grundlæggende elementer af springgymnastik, men også for glæden ved at springe og følelsen af at få luft under fødderne
  - Vi benytter os af et springcenter i Hobro og af de faciliteter vi har på efterskolen.
- Vi bruger elementer fra det eleverne lærer til vores ”springkoncept” som er en del af vores gymnastikopvisning.

Emneuger

- Skoleåret på Onsild Idrætsefterskole består af almindelige undervisningsuger opdelt i 3 moduler af ca.10 uger og anderledes undervisningsuger, hvor det almindelige skema er suspenderet.

- Formål: At give elever og lærere mulighed for at indgå i nye sammenhænge. At udvikle såvel faglige som personlige og sociale kompetencer hos eleverne. At styrke det på skolen eksisterende netværk. At give eleverne nye indtryk, som varierer og perspektiverer deres dagligdag på Onsild Idrætsefterskole.
- Nøgleordene er oplevelse, fællesskab og personlig og faglig udvikling. Indhold: De ansatte bestemmer både overskriften og indholdet i de anderledes undervisningsuger.
- I skoleåret 2026/2027 er overskriften på de anderledes undervisningsdage-uger: introdage, friluftsdage, dramauge, sundhedsdage, skilejrskole, gymnastikdage, terminsprøver, brobygning for 10.kl., projektopgave for 9.kl., skriftlige prøver, den mundtlige prøve periode og afslutningsugen.
- Når eleverne i 10. klasse er i brobygningsforløb, har 9. klasse en projektopgave, de arbejder med og tager i den forbindelse til København.
- Dramaugen i uge 44 er et meget intenst forløb, hvor elever og lærere i fællesskab i en atmosfære præget af motivation, spænding og lampefeber skaber et teaterstykke til opførelse for indbudte gæster.
- Lejrskoleugen er en skitur til Hafjell i Norge i uge 6, og den rummer en mulighed for at dyrke en retning inden for idrættens verden, som ellers ikke kan tilgodeses under egne himmelstrøg. Ugens sneaktiviteter er både oplevelsesprægede og af mere sportslig karakter.
- Den mundtlige periode fra uge 22 til uge 25 er der lavet et program, som både tilgodeser at eleverne skal til prøver og forberede sig til disse og at eleverne har mulighed for at lave en masse idræt.

Projektopgave for 9.klasse

- I projektopgaveuge tages der udgangspunkt i de fagfaglige fag. Ugen tager udgangspunkt i en tur til København, hvor eleverne indsamler data og inspiration til deres videre arbejde.
- Formål: Det er hensigten at give den enkelte elev muligheder for fordybelse i et emne inden for det givne fagområde. Det er ydermere hensigten at give eleverne indsigt i den mangfoldighed af måder et emne via delemner kan perspektiveres.
- Indhold: Ugen kan beskrives med følgende stikord:
    - Læreroplæg
    - Selvstudier – vejledning
    - Proces - bearbejdning af tillært stof
    - Fremlæggelser - feedback.

Skolevejledning

- Formålet med skolevejledningen er, at den enkelte elev tilegner sig et bredt kendskab til uddannelses- og erhvervsmuligheder og indser værdien af at gennemføre en uddannelse.
- Gennem en grundig personlig vejledning og en række individuelle og fælles aktiviteter skal den enkelte elev forberede og træffe beslutning om sit uddannelses- og erhvervsvalg, ud fra egne forudsætninger, behov, holdninger og de samfundsmæssige muligheder.
- Følgende centrale kundskabs- og færdighedsområder indgår i undervisningen:

- Orientering om uddannelses- og erhvervsmuligheder - nationalt og internationalt.
- Informationssøgning
- Jobsøgning
- Arbejdsmarkedsforhold og vilkår for medarbejdere og selvstændige.
- Aktivt arbejde med personlig uddannelsesbog og uddannelsesplan.

Brobygningsforløb i 10.klasse

- Eleverne i 10. klasse deltager i brobygningsforløb i forskellige ungdomsuddannelser i Hobro i uge 47.
- De er 3 dage på en erhvervsrettet ungdomsuddannelse og 2 dage på en anden ungdomsuddannelse

Obligatorisk Selvvalgt Opgave (OSO) i 10.klasse

- Formålet med den obligatoriske selvvalgte opgave er, at den skal give eleverne mulighed for at arbejde selvstændigt med et selvvalgt emne, som har sammenhæng med den enkelte elevs uddannelsesplan.
- Eleven vælger selv opgavens emne og indhold, der skal have relation til uddannelsesplanen. Emne og indhold kan være af faglig eller tværfaglig art.
- Udgangspunktet for arbejdet er dels elevens faglige og personlige forudsætninger, dels bekendtgørelsens bestemmelser om den obligatoriske selvvalgte opgave.
- Skolens lærere vejleder eleven lige fra emnevalg til fremstilling af produkt og eventuel fremlæggelse med henblik på en kvalificering af arbejdet.
- Skolevejlederne samt evt. andre personer uden for skolen kan inddrages i vejledningen.
- Alle elever i 10. klasse skal udføre opgaven.
- Opgaven bedømmes med en udtalelse og med en karakter, der påføres elevens 10.kl. bevis.

Skolens indholdsplan for den mundtlige prøveperiode

- Perioden ligger fra uge 22-25
- Eleverne har et vist antal mundtlige prøver og på de dage skal eleven kun koncentrere sig om det.

Boglige moduler i den mundtlige prøveperiode:

- At undervise 9. og 10.kl. i prøvefagene og afsætte tid til fordybelse og prøveforberedelse på en sådan måde, at det forbereder og styrker eleverne fagligt i henhold til deres kommende mundtlige prøver.
- At bidrage positivt og konstruktivt til, at eleverne sættes i læringssituationer, hvor deres vilkår for læring og prøveforberedelse er optimale.
- De prøvefrie fag i 10. kl. vil også lave interne prøver i denne periode

Idrætsmoduler:

- At udbyde relevant fysisk træning, sport og idræt, for at give eleverne en sund variation i prøveperioden
- At forberede eleverne på deres afsluttende fysiske test.

Pædagogisk planlagt samvær:

- Planlagte aftenaktiviteter til fremme og vedligeholdelse af elevernes sociale kompetencer.

I prøveperioderne sammensættes skemaet af både obligatoriske boglige samt idrætslige moduler således at eleverne udover andre aktiviteter til enhver tid opfylder lovens krav om undervisningsomfang.

Rengøring sf værelser og fællesarealer og fællesarealer

08:15 – 9.45:	**Idrætsaktiviteter**
09.45 – 10.00:	**Bad**
10.00 – 10.20:	**Formiddagspause**
10.20 – 12.20:	**Bogligt modul**
12.20 – 13.30:	**Middag**
13.30 – 15.30:	**Idrætsmodul**
16.00 – 18.00:	**Fri tid**
18.00 – 18.30	**Aftensmad**
18.30 – 19.15	**Stilletid**
19.15 – 21.30:	**Aftenaktiviteter**
22:00	**Gøre klar til at være på egne værelser**

Der vil være to lærere på i alle moduler. Det tilsigtes, at lærerne underviser i deres kernefag.

Indholdsplanen er godkendt af skolens bestyrelse på mødet den 21. september 2026. På samme møde bemyndigedes forstanderen til at kunne foretage løbende justeringer. Evt. justeringer fremgår nedenfor.