

2010/2011

KORT BESKRIVELSE AF VALGFRIE FAG

I dette hæfte finder du en beskrivelse af:

- Valgfag
- Periodefag



Valgfagsbeskrivelse

HJEMKUNDSKAB

Velkommen i skabet "Hjemkundskab". Du lærer at lave lækker mad - både til fest og hverdag. Hjemkundskab er madlavning fra det traditionelle køkken til det eksperimenterende køkken.

Du kommer med i hele processen - at lave en indkøbsseddel, at bestemme opskrifter, at være kreativ i dit køkken.

Vi spiser stort og småt - hot og flot - stærkt og sødt - så, vel mødt.

KREA

Det er her, du kan få mulighed for at udfolde dig kreativt på vores fantastiske loft.

Vi vil arbejde med en lang række kreative medier som: maleri, tegning, street-art, skulptur, lerbrænding, rakubrænding, milebrænding, glaskunst, smykker, grafisk design, sy og design, batik m.m.

Her er det din kreativitet, der er i fokus – her er muligheden for at gøre dine ideer og drømme til virkelighed. I Krea kan du forme din egen undervisning i et mix af fordybelse og faglige inputs fra lærere. En individuel arbejdsproces med gode muligheder for, at specialisere dig indenfor netop dit interessefelt. I Krea har du mulighed for at udvikle din indre kunstner – dette er stedet for de kreative og de kunstneriske...

Så er du nysgerrig og har du lyst til at arbejde kreativt i et spændende miljø..? – Velkommen til Krea.



GENBRUGSGULD

Dette er faget, hvor der er mulighed for at sætte loppefund eller arvegods fra oldebedste i stand.

Faget starter på genbrugspladsen - i en møbelgenbrug - i en genbrugsbutik. Her finder vi møbler og tøj, som trænger til nyt liv. Vi tager herefter vores fund med hjem til værkstederne på skolen og begynder forvandlingen...

Der skal repareres - sættes i stand - designes - pudses og males - betrækkes om - sys om mm.

Resultat - vi får forvandlet vores loppefund til "guld"!

GUITARSPIL

Omfatter spil med becifring, rytmespil, forskellige former for fingerspil, barrégreb og evt. klassisk guitar. Vi spiller først og fremmest akustisk. Medbring gerne egen guitar. Har du ikke en guitar, kan én købes for rimelige penge.

MUSIKVÆRKSTED

I disse timer arrangerer vi sammenspil for forskellige instrumenter i større eller mindre grupper.

Vi benytter skolens instrumenter: klaver, synthesizer, guitar, basguitar og trommesæt, sammen med de instrumenter, du selv medbringer. Vi spiller også sammen med korsangerne. Du kan også tilmelde dig, hvis du ikke spiller et instrument, men gerne vil synge. (Anfør på valgskemaet, hvilket instrument du spiller).

MOTOR-METALVÆRKSTED

En udfordring til dig, der vil arbejde med:

- Reperation af knallerten og anden form for mekanik
- Fremstilling af smedjernslysestager eller en vogn til havetraktoren.

Mulighederne er mange!

Du lærer noget om brug af værktøj, materialer og arbejdsmetoder.

Vælg mellem

- 2 ugentlige timer i et halvt år
- 2 ugentlige timer hele året
- 4 ugentlige timer hele året

PRAKTISK ARBEJDE

Her vil der være mulighed for at bruge hænderne. Du vil komme til at hjælpe med i hus og have. I huset vil det dreje sig om vedligeholdelse og småreparationer og/eller madlavning. I haven vil der være en del gartnerarbejde som såning, plantning og renholdelse af bede og gange, græsslåning osv.



FODBOLD +

Har du spillet fodbold i længere tid og ønsker at blive udfordret yderligere, så er Fodbold + noget for dig.

Der arbejdes med kampgejst, spilforståelse/spilsystemer, teknik, koordination, bevægelighed, hurtighed, kondition og fysisk træning samt udvikling af personlige færdigheder. Der lægges vægt på at uddanne dygtige holdspillere, der er stærke både fysisk og psykisk.

Vi bruger meget tid på banerne - og udover de skemalagte undervisningstimer spiller vi kampe mod andre skoler og deltager i stævner og turneringer.

Kan kun vælges af 9. og 10. klasse



FODBOLD

Her er plads til alle, der kunne tænke sig at spille fodbold.

Grundlæggende færdigheder trænes gennem spilnære øvelser og en masse spil til to mål. Her drejer det sig om at have det sjovt og samtidig få sig rørt. Kan vælges af alle.

HÅNDBOLD +

Hopskud, overgangsspil, skruebolde, russerscreening, angrebsåbninger, loob, løbeskud m.m. er nogle af de forskellige teknikker og taktikker, vi vil arbejde med i håndbold. Vi vil derudover arbejde med styrke-, hurtigheds- og konditionstræning.

Håndbold plus er for dig, der har spillet håndbold i flere år og gerne vil blive endnu dygtigere.

Kan kun vælges af 9. og 10. klasse.

HÅNDBOLD

Vi arbejder med grundlæggende teknikker og taktikker inden for håndbold. Der er plads til alle, begyndere som fortsætter, så hvis du gerne vil motionere og samtidig lære dette spil bedre at kende, mens du har det sjovt, er det faget for dig.

Kan vælges af alle.

KLUBHÅNDBOLD I SAMARBEJDE MED TEAM VESTJYLLAND

Hvis du har håndbold+ som valgfag har vi et tilbud til dig; Har du lyst til at spille turneringshåndbold, selvom du er startet på efterskole kan du melde dig ind i Team Vestjylland. Her træner U-16 drenge (i år Elite) hver mandag og onsdag, og U-16 piger (i år A) hver tirsdag og torsdag i stilletimen.

RYTMISK GYMNASTIK

I rytmisk gymnastik lægges vægt på grundtræning og koordination, afsæt, styrke, bevægelighed og udtryk/personlig stil. Fordybelse i bevægelser, arbejdet med at have en kropsbevidsthed er i fokus. Bevægelse indenfor brede rammer og udfordringer i forskellige genrer og på forskellige niveauer er også en del af det, der arbejdes med i rytmisk gymnastik.

Rytmisk gymnastik deltager i den fælles gymnastikopvisning.

SPRING

I spring arbejdes med grundspring og teknik. Der lægges vægt på indøvelsen af det enkelte spring gennem forøvelser og mange forskellige redskabsstillinger. Der vil desuden blive mulighed for at lære modtagningsteknikker.

Springholdet deltager i den fælles gymnastikopvisning.

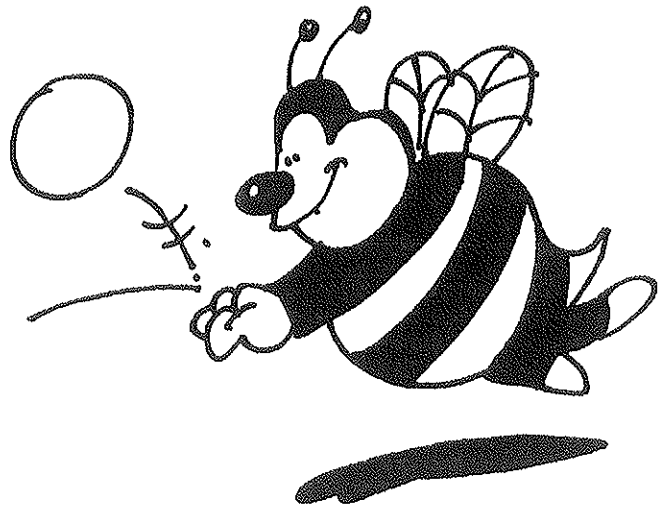


VOLLEYBALL

Vi arbejder med grundspillet: baggerslag, fingerslag, serv, smash, og får det sat sammen med benarbejdet, så det bliver sjovt at spille volleyball.

Derforuden arbejder vi med flere forskellige teknikker og taktikker, bl.a. indløb, fremløb, kort smash, backspike og flere andre ting.

I timerne har du en bold mellem hænderne næsten hele tiden. Her er plads til alle, der gerne vil lære at spille volley, og dem, der kan i forvejen.



BADMINTON

Badminton er det individuelle spil, hvor du hurtigt kan blive bedre.

Vi vil arbejde med grundslagene: kort og lang serv, clear, smash, drop, netdrop, lob og flere andre. Uanset dit nuværende niveau vil du lære en masse og få meget glæde af spillet.

Når vi spiller kamp, bliver du sat sammen med nogen, som har samme niveau som dig selv. Du kan vælge Badminton, som er et halvårsfag eller Badminton + som er et helårsfag.

UNDERVANDSRUGBY

Om man er dreng eller pige, stor eller lille, øvet eller uøvet, har ikke den store betydning. Man kan entydigt sige om denne sport, at den er sjov, udfordrende, og den giver en god kondition. Vi vil begynde med elementære dykkerøvelser for de nye og lidt sværere øvelser for de garvede. Når du er blevet dus med vandet, og det tager ikke ret lang tid, kan vi begynde at spille.

Ganske kort går undervandsrugby ud på at score med en bold i en kurv, der står placeret på bunden af bassinet. Der er naturligvis flere regler, men mere herom i timerne.

Periodefagsbeskrivelse

FRILUFTSLIV

”Vi gik i seng ved bålets sidste gløder og under himlens stjerner, og vågner til fuglekvidder og blå himmel set gennem egetræets grønne blade. Mens vi blinker søvnen ud af øjnene hopper et egern rundt blandt grenene og da vi efter tre skridt springer på hovedet i det lune morgenbad er idyllen så tyk at den kan skæres i skiver.”

Kan du mærke stemningen..?

Har du det bedst under åben himmel..?

Er du en af dem der bliver høj af røg og tænder på våde træer i kolde støvler?

– så er friluftsliv på den fede måde faget for dig!

Jeg ska’gi dig ska’jeg – friluftsliv på den fede måde...

KLATRING

Lider du ikke af højdeskræk, er det klatring, du skal vælge. Vi klatrer og rappeller på klatrevæggen og på “reb” med “snørebånd”. Her lærer du noget om reb og knob og at sikre dine kammerater. Ude klatrer vi i skolens 20 meter høje træer og laver svævebaner. Rappelling fra et bøgetræ, en mølle eller en silo bliver toppen.



RAKUBRÆNDING

Rakubrænding er ikke den mest kendte form for brænding af keramik – men det er den mest spændende og udfordrende metode.

Rakubrænding er faget hvor vi skal eksperimentere os frem til fede skåle, krus, billeder m.m.

Rakubrænding er spændende fordi man kan følge sine keramikting under hele processen – fra blød ler klump til færdigt produkt, og dog kan det være meget svært at forestille sig det færdige produkt. Leret skal stå i rakuovnen til man kan se at glasuren er rødglødende, på det rette tidspunkt tages det rødglødende ler op af ovnen med en tang, svinges en kort tur i luften og lægges i savsmuld, for til sidst et blive kølet af i vand. Nu kan man vaske sit keramik, der forvandler sig fra at være en sodet klump ler til en krukke med et fantastisk farvespil.

Det er spændende at brænde raku - Der er aldrig to ting, der bliver ens!

DOBBELT X

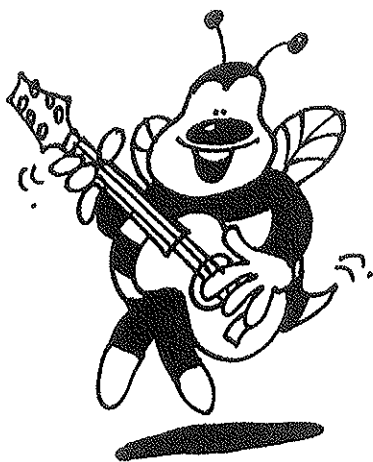
Et valgfag for alle med to X kromosomer - dvs. alle piger, tøser, kvinder, damer, søstre, rødstrømper, prinsesser, seje sild og skrappe tanter. En mulighed for at undersøge og diskutere, hvad det vil sige at være ung kvinde i det 21. århundrede. Hvordan står det til med ligestilling og kønsrollerne? Hvad er forskel på kvinder og mænd? Hvilke forbilleder har vi - og kan vi være forbilleder for andre? Hvordan ser vi vores krop, og hvordan passer vi godt på den? Altså en liflig blanding af psykologi, lidt samfundsdebat, ansigtsmasker, vi selv laver, film, oplysning og masser af snak!

KICKSTART – UNGLEDERUDDANNELSE

Her har du mulighed for at få fyldt din lederværktøjskasse op så du bliver en god leder! Du vil få værktøjer/redskaber til at lave gode aktiviteter, at stå foran børn og være leder, samt at finde ud af, hvordan man takler konflikter mellem børn m.m. Her vil du få oplevelsen af, hvor fedt det er at være en del af et godt lederfællesskab. Skal du lige have et kick til at komme i gang og blive sparket ud i foreningslivet - så vælg kickstart!

RYTMISK KORSANG

For dig, der elsker at synge, og som vil være med til et koncentreret forløb. Vi har et bredt repertoire, så der er mulighed for at prøve alt fra salmer over gospel til rock og hotte hits. Hvis der er mulighed for det, synger vi til arrangementer på skolen og til f.eks. koncerter og julearrangementer.



MUSIKTEORI

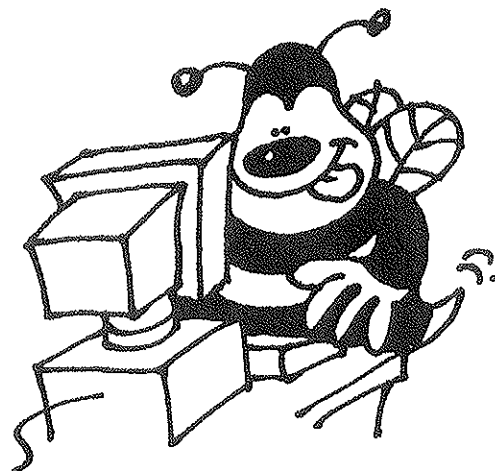
Faget Musikteori er for dem, der gerne vil vide mere om musikkens "byggeklodser". Der bliver mulighed for at få et grundkursus i noder, rytmer, akkorder og skalaer. Undervisningen er både teoretisk og praktisk. Noder, rytmer, skalaer og akkorder skal både skrives, spilles og høres. Det vil give dig mulighed for både at vide, hvad musikken tillader i teorien, samt selv opleve, hvordan det lyder og fungerer i virkeligheden.

VIDEOREDIGERING

På holdet arbejder vi med at fortælle historier med levende billeder.

- Vi skal se og arbejde med andres film og tv-produktioner.
- Vi skal lave vore egne produktioner. Det kan f.eks. være tv-udsendelser, musikvideoer, film og reklamer.

Vi bruger skolens videoudstyr og redigerer på computer (Studio 9).



ELEKTRONIK

Har du lyst til at arbejde med elektronik, har du her mulighed for at få opbygget en grundlæggende viden.

Du får kendskab til de almindeligste komponenter, loddeteknik og fremstilling af printplader.

Desuden vil du lære noget om brug af måleapparater og fejlfinding på printplader i forbindelse med bygning af forskellige simple elektroniske konstruktioner. Hen i forløbet får du også mulighed for selv at medbringe defekte ledninger og apparater, som vi prøver at lave lidt grundlæggende fejlfinding på. Der kræves ingen specielle

forudsætninger - vi starter fælles op fra grunden, og lærer tingene ved at løse nogle bundne opgaver.

INDENDØRS FODBOLD

Periodefaget indendørs fodbold indebærer både den klassiske form, men også den hurtigere variant kaldet futsal. Formålet med faget er at give eleverne mulighed for at dygtiggøre sig indenfor fodboldspillet, og at udbygge deres tekniske og fysiske formåen.

Vi arbejder frem imod deltagelsen i Efterskolernes DM, og i den forbindelse kommer vi ind på taktiske oplæg og vigtigheden af at spille som et hold.



BOLDSPIL I VAND

Er du vild med både vand og bold, er her et godt tilbud til dig.

Vi spiller 4 forskellige boldspil, som alle vil udfordre dig på den ene eller den anden måde.

- Vandpolo minder en del om håndbold i vandet, men målet er bare ikke så stort.
- Vandvolley foregår i den lave ende af bassinet, og med en badebold. Det er rigtig sjovt.
- Vand-basket er en ny udfordring til dig. Kan du score mens du svømmer eller træder vande?
- Undervandsrugby er et konditionskrævende spil som foregår med en tung bold på 2 meters dybde. Målet er en stålkurv på bunden.

FYSISK TRÆNING I TEORI OG PRAKSIS

Har du interesse i fysisk træning, er dette faget for dig. Faget byder på såvel en praktisk som en teoretisk del.

Teoretisk indhold

- Opbygning og sammensætning af træningsprogrammer
- Fysisk træning hvad er det?
- Kost og ernæring
- Idrætsskader

Praksis del

- Funktionel træning hvor som helst
- Din egen krop på prøve
- Pulstræning