2022/2023

RøndeEfterskole



Global Iværksætter
Kreativt Design
Musik
Spiludvikling
Fodbold
BodyCross Fitness
Badminton
Friluftsliv

Linjefag på Rønde Efterskole


Tinder

Indhold

s. **04-05** Global Iværksætter

s. **06-07** Kreativt Design

s. **08-09** Musik

s. **10-11** Spiludvikling

s. **12-13** Fodbold

s. **14-15** BodyCross Fitness for piger

s. **16-17** Badminton

s. **18-19** Friluftsliv

s. **20-21** Valgfag & Skemaeksempel





"Jeg brænder for at få andre til at brænde for noget, som de synes er vigtigt. Mit håb er, at jeg kan inspirere eleverne til at tage ansvar og udvise lederskab for at skabe en bedre verden. For det tror jeg på, at man kan."

- Tanja Refsing, underviser på linjefaget Global Iværksætter.

Global Iværksætter

Når du vælger Global Iværksætter på Rønde Efterskole, så ved du, at du kommer til at gøre en forskel i verden. Det er en garanti!

Som Global Iværksætter vender du blikket ud mod de steder i verden, der er hårdest ramt af krig og fattigdom. Du ser også indad mod det engagement og det initiativ, der vokser i dig for at handle og række hånden ud mod mennesker, der har brug for din hjælp.

Efterskoleåret kulminerer i en rejse til Kirgisistan - et glemt land præget af fattigdom og nød, men også en fantastisk og anderledes kultur, som du sjældent møder andre steder. I løbet af efterskoleåret samler du som Global Iværksætter penge ind gennem forskellige events. Pengene går ubeskåret til det kirgisiske børnehjem, hvor vi bor på rejsen.

Kulturmøder verden over

Vi synes, det er spændende at se og opleve, hvordan andre mennesker verden over lever, og vi vil gerne have dig med! Gennem lege og aktiviteter skal vi sammen gå på opdagelse i andre kulturer og diskutere, hvad vi finder der. Hvorfor er vi ikke ens? Og hvad kan vi lære om os selv og andre i mødet?

Verdensviden

For at gøre noget i verden, så er det vigtigt at vide noget om den. Verden er et skævt sted, hvor nogen er rige, nogen er fattige, nogen er i krig og nogen lever i fred. Hvordan ser verden ud i forhold til alt det lige nu? Hvorfor er der kommet den forskel? Og hvordan kan vi gøre noget ved det? Alt det får du svar på som Global Iværksætter.

Lær at gøre en forskel

Når nu vi har lært om forskelle og uretfærdigheder i verden, så vil vi også gerne gøre noget! På Global Iværksætter lærer du at få et projekt op at køre, med alt hvad det indebærer: Vi hjælper dig med at skabe idéer, med at få gjort dit projekt overskueligt og få det ud i livet. Vi lærer dig at sælge dit projekt til andre og at præsentere det så godt som muligt.
Alle disse projekter ender med at skabe penge, der går direkte til vores projekt i Kirgisistan. På den måde garanterer vi, at din tid på Global Iværksætter kommer til at betyde noget for andre mennesker i verden!

... Og så Kirgisistan

Sammen med resten af holdet får du en oplevelse ud over det sædvanlige: En rejse til et lille land, midt i bjergene, midt i Asien. Her får du mulighed for at besøge og snakke med mennesker, der lever et helt andet liv, end de fleste af os kan forestille os med andre traditioner, vaner og livsstil. Turen til Kirgisistan vil ændre dit syn på, hvordan du selv lever, og sætte spørgsmålstegn ved meget af det, som synes helt normalt til daglig; En tur for livet, som du aldrig kommer til at glemme.

Temaer:

- FNs Verdensmål
- Verden brænder: Hvad vil du gøre ved det?
- Udviklingsbistand gennem tiderne
- Fattigdom vs. rigdom
- Menneskerettigheder
- Kultur - hvad er det og hvordan indgår vi i et møde med andre kulturer?
- Flugten fra Syrien; et rollespil med dilemmaer og diskussioner

Hvad laver vi også?

- Tur til København med besøg hos socialt udsatte og frivillige
- Frivillige projekter med lokale i Rønde
- Uddele Verdens Bedste Nyheder
- Pengeskabende projekter f.eks. sponsorløb og bedsteforældrebanko



"Jeg vil gerne inspirere eleverne til at udfordre sig selv - til at se et væld af muligheder og mestre nye teknikker."

- Marian Sand Nielsen, underviser på linjefaget Kreativt design.

Kreativt design

Gallakjoler, tasker, smykker, småmøbler, kurve, tæpper, accessories, porcelæn, stoftryk, læderarbejde. Du og dine kammerater har mange muligheder for at få noget fra hånden på linjefaget Kreativt Design.

I Kreativt Design har vi det sjovt og hyggeligt, mens vi øver os og bliver bedre til at få kreative ideer og omsætte dem til konkrete produkter med spændende former, lækre farver og praktisk anvendelse.

Crafting – at skabe smukke ting med hånden
Mennesker har i tusindvis af år skabt smukke brugsgenstande. Og gennem tiden er metoderne og teknikkerne blevet udviklet og fornyet hele tiden. På Kreativt Design giver vi de ældgamle traditioner et innovativt twist og sætter vores eget præg på alt, hvad vi laver. Vi udfordrer klassiske teknikker og bringer dem i spil i nye sammenhænge. På den måde får du mulighed for at prøve kræfter med:

Syning, strik, hækling, broderi, sampling, stoftryk, læderarbejde, træarbejde, redesign og porcelænsmaling

På Kreativt Design kan du opleve at:
- Blive udfordret på dit eget niveau, og dermed forbedre dine færdigheder indenfor håndarbejde og håndværk
- Et godt sammenhold, kammeratskab og samarbejde giver grobund for både personlig udvikling og flotte resultater
- Få kendskab til og kunne mestre mange forskellige kreative teknikker og metoder
- Styrke din tålmodighed, selvtillid og akkuratesse og derved skabe flotte produkter, du kan være stolt af

Design med sjæl og øje for fremtiden
I Kreativt Design vil du også møde emner som bæredygtighed og genbrug.

Vi arbejder med at skabe noget nyt, smukt og brugbart ud af noget gammelt, der måske er på grænsen til at ryge ud. Det er godt for kloden – og så kan ting med sjæl bare noget helt andet end noget, der er funklende nyt.

En kreativ proces
I Kreativt Design deler vi undervisningen op i en række forløb, hvor du sammen med kammeraterne fordyber dig i forskellige temaer og produktioner. Vi deler forløbene op i tre faser:

#Fase 1 – Design
I designfasen kan vi både arbejde individuelt og i grupper. Her søger vi inspiration til det, vi vil skabe. Du kommer til at lave skitser, og så skal vi snakke om forskellige materialer. Det er også i designfasen, du får den teoretiske indføring i et håndværk.

#Fase 2 – Produktion
Nu bliver dit produkt til virkelighed. Dine skitser fra designfasen omarbejdes måske til skabeloner, og som arbejdet skrider frem, forbedrer du dit materialekendskab og forfiner din teknik. I produktionsfasen opøver du teknikker, træner din finish og udvikler væsentlige personlige færdigheder som tålmodighed, selvtillid og akkuratesse.

#Fase 3 – Præsentation og evaluering
Når du har lagt sidste hånd på produktet, er det tid at vise det frem for andre. Det kan være ved et modeshow for skolens øvrige elever, en udstilling for forældre eller en fernisering på skolen. Det er også i fase tre, vi sammen evaluerer og samler op på, hvad vi har lært i forløbet. Hvad gik godt? Hvad vil jeg gøre anderledes næste gang? Hvilke nye teknikker mestrer jeg nu? Hvad vil jeg gerne blive bedre til?



"Det er vigtigt for mig at dele ud af min begejstring for musik; at få unge til at opdage nye sider af musikken. Der er så meget godt gemt i den verden."

-Søren Petersen, underviser på linjefaget Musiklinjen.

Musik

Måske kan du allerede spille et eller flere instrumenter. Måske er du nybegynder. Eller måske kan du bare rigtig godt lide at bruge stemmen og synge.

Her er der plads til alle, der har lyst til at udvikle sig musikalsk og lære mere om musikkens forunderlige verden.

Sammenspil

Sammenspil er en af grundpillerne på musiklinjen. Sammen med lærerne og de andre elever spiller du de fedeste numre fra både dengang og nu. Vi tager udgangspunkt i den almindelige rytmegruppe – trommer, bas, guitar og klaver og kobler sang og evt. andre instrumenter på, som du eller de andre elever mestrer.

Vi stifter bekendtskab med både danske og udenlandske kunstnere og mange forskellige musikgenrer som pop, rock, soul, funk, blues eller der, hvor lysten driver os hen. Vi øver os i at lytte, koordinere og arbejde sammen i bandet, og vi arbejder med dynamik og performance.

Musikken bringer os sammen

Musik er en vigtig del af fællesskabet på Rønde Efterskole. Musik vækker følelser og er med til at forstærke de oplevelser, der binder os sammen. Du får derfor også værktøjer til selv at kunne tage initiativ til at skabe og spille musik sammen med andre og for andre. Du vil for eksempel lære om akkorder og deres funktioner samt stifte bekendtskab med rytmer og noder.

Koncerter og events

Det er så fedt og givende at dele sin musik med andre. Det kommer du og dit band til ved en række forskellige begivenheder henover efterskoleåret. Det kan fx være i forbindelse med Efterskolernes Dag, forskellige fester på skolen, forårskoncert m.m. En stor tilbagevendende begivenhed er den årlige musical, hvor alle efterskolens elever er i sving. Sammen med de andre elever på musiklinjen er du med til at skabe det musikalske fundament, der bærer musicalen. Tidligere år har vi blandt andet opsat musicals som Abba, Skatteøen, Atlantis, Midt om Natten og mange, mange flere.

Komponist og sangskriver

Du kommer også til at prøve kræfter med at lave din egen musik. At lave god musik er langt hen ad vejen et håndværk, der kan læres. Du får værktøjer til at lave en god komposition og med effektiv hjælp og sparring fra kammerater og lærere, står du pludselig med en melodi og en tekst, som du selv har lavet og er stolt af. Musikken og sangen indspiller vi og gør det klar til deling på blandt andet Soundcloud.

Tænk om det bliver dig, der laver årets #1 hit på Rønde Efterskole?

Linjefagsdage

To gange om året holder vi linjefagsdage, henholdsvis tre og to dage, hvor der er fuld knald på musikalske oplevelser. På linjefagsdagene bruger vi masser af tid til at spille og øve os og få det hele til at svinge. Men der er også god tid til, at vi kan hygge os med musikquiz eller indspilninger. Det er endvidere fast tradition, at vi tager til Aarhus og besøger et spillested, som f.eks Voxhall eller Train. Gennem årene har vi blandt andet været til koncerter med Tina Dickow, Pink Floyd Project, Vocal Line, Kris Hermann, Go Go Berlin og mange flere.



"Jeg er vild med at se eleverne hjælpe hinanden og lykkes med at omsætte deres egne ideer til konkrete spil, de selv har skabt. Og så elsker jeg programmerings-udfordringen."

-Nikolaj Petersen, underviser på linjefaget Spiludvikling.

Spiludvikling

Er du interesseret i gaming, og har du en drøm om at udvikle dine egne spil til computere, spillekonsoller eller mobile enheder? Så er linjefaget Spiludvikling noget for dig.

Alle kan være med, men det er væsentligt, at du overvejer dit ambitionsniveau og har sat dig godt ind i, hvad du kommer til at lave i de 5-6 timers linjefag om ugen, som Spiludvikling byder på.

Udvikling af spil
Der er flere faktorer, der spiller ind, når man vil udvikle gode spil. Et godt spil kan være båret af f.eks. en god ide og fortælling, en flot, velfungerende grafik eller et godt gameplay. Og under alt dette, som spilleren oplever, skal der ligge en god programmering. Det stiller både krav til kreativitet, opfindsomhed og ikke mindst tålmodighed, når man skal programmere sig ud af problemerne.

Spiludvikling er et arbejdende værksted, hvor vi har det sjovt, imens vi både i grupper og individuelt eksperimenterer med spillets elementer. Du kommer til at programmere meget. Men der er også plads til at prøve kræfter med både grafisk design og gameplay design. Det vigtigste er, at du har drive og engagement, laver noget du synes er spændende, og at du forbedrer dine evner som spiludvikler.

Alle kan lære at programmere deres egne spil. I starten af forløbet får du et grundlæggende kursus i C#-programmering i Visual Studio. Så du behøver ikke at kunne programmere på forhånd. Med det som udgangspunkt skal du i gang med at udvikle dit eget spil.

I spiludvikling låner man oftest en kode andre har lavet og tilpasser den til sit eget spil. Derfor bliver du også inspireret til, hvordan du kan opsøge viden, udnytte diverse fora samt forstå og anvende API'er. Det er derfor en stor hjælp, hvis du kan læse og forstå engelske fagtekster. Alt sammen er med til at gøre dig til en dygtig og effektiv programmør.

Vi skal blandt andet:
- Finde og tilpasse metoder for spillerens bevægelse
- Skabe interaktion med spillets elementer
- Undersøge metoder til modstandernes AI (artificial Intelligens)
- Programmere og styre spillets animationer
- Udvikle og opsætte spillets UI(brugergrænseflade)
- Arbejde med ideer til level- og scenedesign

Det kommer du også til at opleve
Du får også mulighed for at prøve andre programmeringsplatforme. Det kunne være Web programmering med Javascript, HTML, jQuery, programmering til microcontrollere, Android apps eller du kan lave små animationer og grafisk arbejde til dit spil.

På linjefagsdagene på Rønde Efterskole besøger vi blandt andet Game-IT college i Grenå. Her møder du studerende og får inspiration til, hvordan du kan videreuddanne dig og evt. blive iværksætter indenfor spiludvikling og programmering.

En gang imellem spiller vi også computer – både for at have det sjovt og for at få inspiration til vores egne spil. Vi laver spilanalyse og stiller spørgsmål som: Hvad virker? Hvad virker ikke? Hvilke elementer har man benyttet sig af for f.eks. at skabe stemninger og et godt gameplay?

Praktisk
Du skal medbringe egen bærbare PC.



"Vi har et helt særligt fællesskab, og det er magisk at være en del af. Følelsen af at høre til og være en del af noget - det er det, jeg vil give eleverne. Eleverne kommer til os fra forskellige baggrunde, men har alle passionen for fodbold tilfælles. Vi fokuserer meget på det taktiske og giver spillerne et stykke håndværk, der gør dem til selvtænkende fodboldspillere."

- Asger Søndergaard, underviser på linjefaget Fodbold.

Fodbold

Fodbold er både sjovt og udfordrende. Med hård og vedholdende træning, spil med andre ambitiøse turneringsspillere og deltagelse i både lokale og landsdækkende turneringer, bliver du en del af et sammentømret kammeratskab, der kæmper for holdet. Du oplever, at din teknik og fysik udvikler sig, og dit talent vokser.

Du skal være motiveret for at arbejde med din teknik, din fysik og ikke mindst din holdånd, som er bærende for holdets præstation og udvikling.

For at kunne gøre det tilbyder fodboldlinjen:

- Træning med fokus på de enkelte positioner
- Teknisk træning, der udvikler den enkelte spillers færdigheder og boldbehandling
- Taktisk træning, hvor holdets og den enkeltes spilforståelse er i centrum
- Fysisk træning med fokus på styrke og udholdenhed (løbeplan for vinterperioden)
- Individuel coaching

Træningen

Du kommer til at træne udendørs 2-3 gange om ugen hele året på kunstgræsbane. I vinterhalvåret spiller vi både indendørs fodbold og futsal. Dog med fokus på futsal.
Selve fodboldtræningen har både en teknisk og en taktisk dimension. I den tekniske træning øver du dine egne færdigheder og din boldbehandling. I træningens taktiske dimension udvikler du sammen med resten af holdet din spilforståelse. En god spilforståelse styrker holdets samlede indsats. Futsaltræningen ligner og understøtter i høj grad udendørs fodbold, både i forhold til taktik og teknik, som dermed gør dig til en bedre og klogere fodboldspiller.

En del af træningen handler naturligvis også om styrke og udholdenhed. En god fysik er afgørende for at kunne præstere optimalt en hel kamp både fysisk og mentalt. Du kan derfor også forvente regelmæssig styrke- og løbetræning.

Fodboldlærere

På fodboldlinjen møder du to engagerede og ambitiøse fodboldlærere med baggrund fra Superligaen til breddefodbold. Så du får rig mulighed for individuel træning og for at udvikle dit individuelle spil under de bedste forhold.

Trænerkursus

På fodboldlinjen får du også redskaber til selv at arbejde som træner. I samarbejde med DGI har vi sammensat et trænerkursus for unge, hvoraf de 4 moduler er obligatoriske.

Linjefagsaktiviteter

I starten af skoleåret kommer du sammen med hele fodboldlinjen på tre dages linjefagstur. Her skal vi ryste hele fodboldlinjen sammen og selvfølgelig have en masse fodboldtræning.
I foråret holder vi ligeledes linjefagsdage, som foregår hjemme på Rønde Efterskole. Af andre linjefagsaktiviter kan nævnes at du også skal med fodboldlinjen ind og se Superligakamp.

Masser af kampe i stævner og turneringer

Ved siden af træningen kommer du selvfølgelig også til at spille en masse kampe. Vi deltager i østjyske mesterskaber i udendørs fodbold, vi er med i skoleligaen, og vi deltager i kvalifikationsstævnet til DM i indefodbold for efterskoler samt i futsalstævner. Og så planlægger og gennemfører vi vores eget indefodboldstævne på Rønde Efterskole.



"For mig er det alfa og omega at fitness bliver en holdsport, hvor vi bakker hinanden op, kæmper i fællesskab og griner med hinanden. Jeg vil gerne give eleverne gode sundhedsidealer og et sundt forhold til kroppen samtidig med, at vi har fokus på træning og personlige mål."

- Helene Hykkelbjerg, underviser på linjefaget BodyCross Fitness.

BodyCross Fitness for piger

BodyCross Fitness er for dig, der gerne vil lave en masse fed træning sammen med andre piger og samtidig blive klogere på, hvordan fysisk aktivitet og mental velvære kan medvirke til et sundt og godt liv i balance.

Til BodyCross Fitness har vi det sjovt, mens vi udfordrer hinanden med det bedste fra forskellige fitnessdiscipliner. Vi kommer rundt i mange alsidige træningsformer og skal blandt andet prøve kræfter med:

Poweryoga, Motionsboksning, Dans, Mindfulness, Bodytoning, Bodycross Fitness, Gymnastik og Løb.

Klogere på kroppen

Vi skal lære om fysiologi og anatomi samt begreberne ernæring og sundhed. Vil vi yde vores bedste, er det en vigtig forudsætning, at vi forstår, at der er sammenhæng mellem fysisk aktivitet, forbrænding, og det vi spiser. Det gør træningen og oplevelserne endnu sjovere samtidig med, at vi rykker grænserne for vores formåen både hver for sig og sammen.

Ligegyldigt hvilket udgangspunkt du har for at ville prøve BodyCross Fitness, vil du her få muligheden for at fordybe dig, tilegne dig viden og udvikle færdigheder indenfor forskellige aspekter af træning sammen med andre piger med samme interesse.

På BodyCross Fitness vil du:

- Blive udfordret på lige netop dit niveau, og dermed blive i stand til at forbedre din individuelle styrke, udholdenhed og tro på egne evner
- Opleve, at fællesskab, samarbejde og gode venskaber bidrager til bedre træning, bedre resultater og øget selvtillid
- Lære om redskaber til at træne din krop sundere og stærkere
- Stifte bekendtskab med Crossfitness' grundprincipper og en WOD (Workout Of the Day)
- Opnå en grundviden indenfor træningsfysiologi og basal ernæringslære

Træning, sundhed og fællesskab

I BodyCross Fitness har vi en funktionel tilgang til træning og sundhed – det betyder, at den måde, vi træner på og det du lærer, er noget, der bliver brugbart i hverdagslivet og dine daglige rutiner.

Mange forbinder træning og fitness med ønsket om en flottere krop eller at opnå gode testresultater. I BodyCross Fitness fokuserer vi i højere grad på at skabe fysisk og mentalt overskud til at klare hverdagens store og små udfordringer. Derfor lægger vi vægt på fællesskabet omkring træningen og de særlige bånd og venskaber, der opbygges, når vi er i tæt kontakt og arbejder sammen om hårde, fysiske udfordringer.

Så har du mod på at prøve kræfter med de bedste funktionelle former indenfor træning og blive klogere på, hvordan du passer godt på din krop gennem hensigtsmæssig muskelopbygning, ernæring og intense workouts i et inkluderende træningsfællesskab, så bliv Bodycrossfitter på Rønde Efterskole!



"Jeg elsker at sætte rammer for, at alle kommer til at føle sig som en del af træningsmiljøet.
Jeg er badmintonnørd, og jeg kan godt lide at se og diskutere de små detaljer ved badmintonspillet."

- Morten Skipperud, underviser på linjefaget Badminton.

Badminton

På badmintonlinjen bliver du en del af et stærkt træningsfællesskab med masser af engagerede badmintonspillere og dygtige lærere. Efterskoleåret er spækket med træning, turneringer og oplevelser sammen med dine nye badmintonkammerater.

På Rønde Efterskole møder du badmintonspillere på alle niveauer fra let øvet klubspiller til elite, og der er udfordringer nok til alle. Fælles for os alle er, at vi nyder at spille og træne badminton og har lyst til at give noget af os selv, så alle spillere kan udvikle sig og blive bedre:

- Du skal være indstillet på at træne hårdt og vedholdende
- Du er klubaktiv og er vant til at deltage i stævner og turneringer
- Der er 2 obligatoriske weekender for badmintonlinjeholdet – en i hvert halvår. De meldes ud ved skoleårets start

Et rum for udvikling

Som badmintonspiller på Rønde Efterskole er du med til at skabe et sundt træningsmiljø. Et godt kammeratskab er det bedste fundament for personlig styrke og udvikling, og som træningen skrider frem, vil du opleve, at din selvtillid vokser. Træningen tager afsæt i dine spilmæssige spidskompetencer. Med elementer af både teknisk, taktisk, mental og fysisk træning bygger du videre på dine styrker og arbejder med dine spillemæssige udfordringer. Vi fokuserer på det, der virker, og med opbakning fra dine kammerater og lærere, udvikler du dig til at blive en mere komplet badmintonspiller. Du får:

- Træning mindst 2 - 5 gange om ugen
- Tekniktræning – benarbejds- og slagøvelser
- Taktiktræning – single, double og mix
- Konditions- og muskelstyrketræning

Turneringer med stemning og hygge

På badmintonlinjen får du også masser af kamperfaring. Vi prioriterer højt at komme ud og spille kampe og deltager i både hold- og pointgivende tuneringer. Når vi tager afsted sammen, er der altid god stemning, og timerne i hallerne bliver både sjove og hyggelige. Som spiller får du også glæde af sammenholdet, når kammeraterne er klar med opbakning, heppekor og kvalificeret coaching undervejs i dine kampe.

En komplet badmintonspiller har også styr på sin teori

Udover at vi spiller og træner en masse badminton, så har vi ca. en gang om ugen fokustimer. I fokustimerne stiller vi skarpt på en bred vifte af emner, som gør dig til en klogere badmintonspiller og træningsmakker. Du vil blandt andet møde emner som:

- Coaching
- Teambuilding
- Opvarmningsteori
- Mentale redskaber
- Genoptræning
- Restitution
- Kost og ernæring
- Idrætsskader
- Spillerprofiler og brug af logbøger

Badminton, der rækker ud i fremtiden

På Rønde Efterskole ønsker vi at inspirere vores badmintonelever til at blive ambassadører for sporten og foreningslivet. Vi tilbyder derfor eleverne på badmintonlinjen at påbegynde DGI og Badminton Danmarks fælles basistræneruddannelse i håb om, at de får lyst til at give gode badmintonoplevelser videre til de kommende generationer.



"Når vi laver friluftsliv på efterskolen, er det altid noget vi gør sammen. Det stiller krav til at kunne samarbejde og bruge styrkerne i gruppen. Det glæder mig, hver gang jeg oplever, at gruppen bliver langt stærkere end det svageste led."

- Morten Springborg, underviser på linjefaget Friluftsliv.

Friluftsliv

Friluftslinjen er for dig, der elsker at være aktiv i naturen og i den friske luft. Måske er du fascineret af de muligheder for aktiviteter, som naturen byder på. Måske er du spejder eller FDF'er. Her er der plads til alle, der brænder for udfordringer, oplevelser og hygge med vennerne i det fri.

På Friluftslinjen kommer du nemlig ud under åben himmel og prøver kræfter med mange aktiviteter i naturen. Vi tager dig med på mange ture, hvor vi skal campe, arbejde sammen og sove i det fri.

På tur i Norge, Sverige og Danmark
På Friluftslinjen kommer du på tur med vennerne 8-12 gange i løbet af efterskoleåret. Nogle ture er med en enkelt overnatning, og andre er længere ture på 4-5 dage.

I efteråret tager vi på en fem-dages tur til Norge, hvor vi skal campe, klatre på klipper og vandre i fjeldene. Som afslutning på Friluftslinjen tager vi også i maj måned på kanotur i Sverige med lejrslagning og aktiviteter i og omkring vandet.
På de kortere ture med en enkelt overnatning lærer du de nærliggende områder og ikke mindst naturskønne Nationalpark Mols Bjerge at kende. Du kommer til at kende gode shelter- og lejrpladser med rig mulighed for forskellige aktiviteter.
Den sidste tur er en egenfærdstur, som du kommer til at planlægge og gennemføre sammen med en mindre gruppe af dine kammerater.
Det er jeres eget ansvar at planlægge transport, mad og overnatning, og I står selv for det hele – selvfølgelig med sparring og rådgivning fra lærerne.

Oplevelser med et sug i maven
Du bliver helt høj, når du laver din første grønlændervending i kajak, når du besejrer din første klatrevæg med udhæng, eller når du suser ned ad bakken på mountainbike. Friluftslinjen byder nemlig også på aktiviteter i naturen, hvor du i trygge rammer udfordrer dine fysiske og mentale grænser.

Du skal blandt andet prøve kræfter med:
- Kajak
- Mountainbike
- Svævebane
- Kæmpegynge
- Klatring i træ
- Klatring på væg og på klippe
- Kano
- Rebbaner
- Vinterbadning
- Primisauna

Personlige færdigheder og samarbejde
Du kommer til at lære om, hvordan du indretter en god lejrplads, hvordan du gebærder dig i lejren og naturen og ikke mindst, hvordan du får noget lækkert at spise.

Derfor får du god inspiration til, hvordan du og kammeraterne forbereder jer godt til tur. Du lærer om pakning og vedligeholdelse af personligt og fælles udstyr, om gourmetmad over bål, om at finde læ for natten, om at klæde sig godt på i såvel tørt, varmt, vådt som koldt vejr og meget mere. Alt sammen er med til at gøre det sjovere at være på tur.

Samarbejde er grundlæggende for vores fantastiske oplevelser i naturen. Vi holder sammen og hjælper hinanden således, at den med de brede skuldre tager en ekstra sovepose i rygsækken, mens den med mentalt overskud holder humøret højt, når man sidder i regnvejr på 5. time. Derfor laver vi teambuilding og lærer noget om fx gruppedynamikker, så du bliver klogere på hvordan tillid, ansvar, selvværd og vedholdenhed påvirker både din og andres oplevelser af samarbejde.

Valgfag



BADMINTON
Sjove lege, træningsøvelser og alternative spil samt kampøvelser.

BADMINTONNØRD
Badmintonnørd er et ekstra tilbud for dem, som gerne vil gå helt i detaljen med tekniktræningen.

BADMINTONSTYRKE
Badmintonrelaterede styrkeøvelser, så du kan udvikle dig til en bedre badmintonspiller.

BAND
For dig, der elsker musik og sang, ønsker at spille/synge i band.

BASKETBALL
Sjove øvelser og spiltræning med en basketball.Kampe i forbindelse med idrætsturneringer.

BILLEDKUNST
Få indsigt i billedkunstens teknikker og lær at arbejde med forskellige materialer.

CAMBRIDGE IGCSE ENGELSK
Valgfaget vil højne dit faglige niveau og forberede dig til at gå til IGCSE -eksamen.

CROSSFIT - UDE
Få trænet hele kroppen i vores udendørs træningsfaciliteter og i naturen

DANCEFIT
En sjov måde at være aktiv på, hvis du har lyst til at bevæge dig til god musik og få sved på panden.

FODBOLDVALGFAG FOR PIGER
Spil fodbold med andre piger i perioden, hvor det er godt vejr.

SMYKKEVÆRKSTED
Få indsigt i smykkeværkstedets teknikker og lær forskellige materialer at kende.

STRIK
Du vil lære at slå masker op, strikke ret og vrang i dit helt eget strikkeprojekt.

VOLLEYBALL
Få øvet din modtagning, smash og vollysamspil.

*Vi ændrer løbende vores valgfag, så de matcher elevernes ønsker og lærernes kompetencer.

Valgfag



FITNESS
Valgfaget vil udfordre dig på styrke og kondition (puls), samtidig med at der vil være fokus på teknik.

GLAS
Vi laver små, dekorative projekter i glasfusing: Du lærer at skære glas og dekorere det.

GUITAR
For dig der elsker musik og ønsker at lære at spille på guitar. Holdundervisning efter niveau.

KAJAK
Oplev Kalø Slotruin fra vandsiden og ro med dine venner.

KERAMIK
Du lærer forskellige teknikker inden for modellering, formgivning, brænding og glasering.

KLATRING
Kom med os på klatrevæggen eller når vi klatrer i trætoppene og bliv udfordret.

KLAVER
For dig der elsker musik og ønsker at lære at spille elklaver.

LÆDER/SKIND
Du vil lære at skære, forarbejde, sy og efterbehandle både læder og skind.

LØB
For dig der gerne vil i gang med at løbe. Her lægges vægt på en blid opstart og teori.

MOUNTAINBIKE
Bliv udfordret fysisk og teknisk, når stejle bakker skal overvindes og nedkørsler mestres.

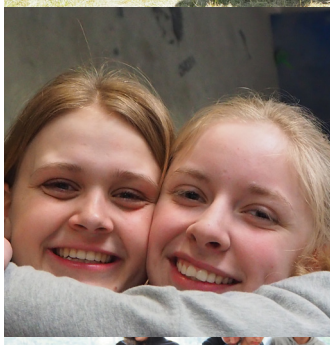
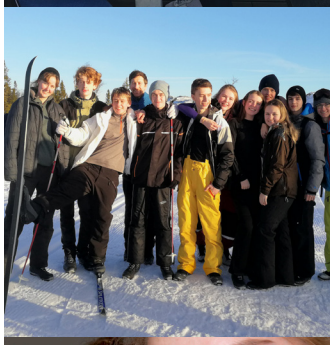
PADELTENNIS
Super sjov træning hvor alle kan være med, når vi giver den gas på banen. En sport som alle kan lære og få glæde af.

REDESIGN/MENDING
På valgfaget arbejder vi med at omforme tøj og reparere tøj der er gået i stykker.

YOGA
Yoga er for alle og alle kroppe kan lave yoga! Yoga handler ikke om at præstere, men om at være.



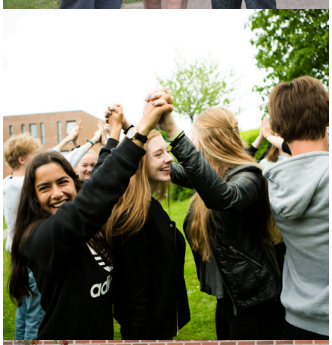

ADVISORY
XPLICIT CONTENT

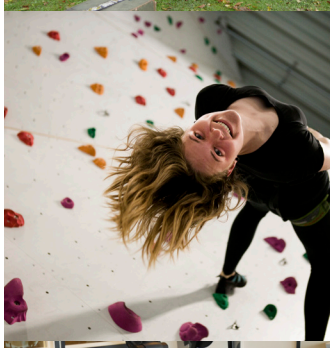
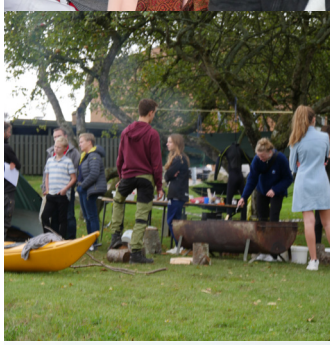















Skemaeksempel

Ugeskema						
Mandag	**08.30-10.00**	**10.20-11.50**	**12.30-13.15**	**13.30-15.00**	**15.20-17.20**	**19.00 - 20.30**
						Klubbadminton
10. kl.	Boglige fag	Boglige fag	Lærermøde/ rengøring	Tysk (90 min.) Crossfit - ude (75 min.) Smykkeværksted (90 min.) Padletennis (60 min.)	Badmintonlinje (105 min.) BodyCross Fitness (105 min.) Fodboldlinje (105 min.) Kreativt design (120 min.) Musiklinje (120 min.)	
9. kl.				Boglige fag		
Tirsdag	**08.30-10.00**	**10.20-11.50**	**12.40-13.10**	**13.30-15.00**	**15.20-17.20**	
10. kl.	Boglige fag	Boglige fag	Sang/fortælling	Cambridge Engelsk (10. kl.) Fitness (75 min.) Volleyball (75 min.) Badmintonnørd (75 min.)	Løb (45 min.) Badmintonlinje (105 min.) Fodboldlinje (105 min.)	
9. kl.				Boglige fag	Spiludvikling (120 min.) Global Iværk. (120 min.)	
Onsdag	**08.30-10.00**	**10.20-11.50**	**12.30-13.15**	**13.30-15.00**	**15.20-17.20**	**19.00 - 20.30**
						Klubbadminton
10. kl.	Boglige fag	Boglige fag	Kontakt-gruppemøde	Basketball (75 min.) Kajak (90 min.) Klaver (45 min.) Guitar (45 min.) Dancefit (60 min.) Glas (90 min.) Badminton styrke (75 min.) Volleyball (75 min.)	Løb (45 min.) Kajak (90 min.) Badmintonlinje (105 min.) BodyCross Fitness (105 min.) Kreativt design (120 min.) Musiklinje (120 min.)	
9. kl.						
Torsdag	**08.30-10.00**	**10.20-11.50**	**12.30-13.15**	**13.30-15.00**	**15.20-17.05**	
10. kl.	Tysk Badminton Fitness Billedkunst Fordybelse	Boglige fag	Boglige fag	Badminton (60 min.) Fodbold piger (75 min.) Fodboldlinje (90 min.)	Fitness (75 min.) Billedkunst (90 min.) Band (90 min.)	
9. kl.	Boglige fag			Badmintonlinje (90 min.) Spiludvikling (90 min.) Global Iværk. (90 min.)	Badmintonlinje (105 min.)	
				Friluftslinje (225 min.)		
Fredag	**08.30-10.00**	**10.20-11.50**	**12.30-14.00**	**14.00-14.45**		
10. kl.	Fredagsfag	Fredagsfag	Boglige fag	Fællestime "Go' weekend"	**Lektionskrav:** **Min. 30 lektioner om ugen** **Min. 4 lektioner om dagen**	
9. kl.	Boglige fag	Boglige fag				

Valgfag som kun udbydes i 1. periode:

Smykkeværksted
Glas
Kajak

Valgfag som udbydes i 2. og/eller 3. periode:

Strik
Keramik
Redesign
Klatring
Mountainbike
Yoga

Cambridge Engelsk (10. kl.) er en mulighed for dig der virkelig er dygtig til og brænder for engelskfaget. Du skal kun vælge det, hvis du virkelig gerne vil nørde med faget og sproget, og have lyst til at dyrke fordybelsen og detaljerne. En generel dygtiggørelse i engelsk vil du selvfølgelig opleve i den almindelige og obligatoriske engelskundervisning.

Tysk (10. kl.) er en mulighed og ikke et krav. Det er vigtigt at gøre sig klart, at tysk er et aktivt tilvalg for hele året, og det er væsentligt at overveje, om du i stedet skal vælge at skabe mere plads i dit skema til pauser og valgfag. Vælger du tysk, gør vi opmærksomme på, at det er bindende for hele skoleåret. Er du i tvivl om dit valg af tysk ift. dit ønske om ungdomsuddannelse, er du velkommen til at kontakte skolen og tale med en vejleder.

Fysik/kemi (10. kl.) er en mulighed og ikke et krav. Det er vigtigt at gøre sig klart, at fysik/kemi er et aktivt tilvalg for hele året, og det er væsentligt at overveje, om du i stedet skal vælge at skabe mere plads i dit skema til pauser og valgfag. Vælger du fysik/kemi, gør vi opmærksomme på, at det er bindende for hele skoleåret. Er du i tvivl om dit valg af fysik/kemi ift. dit ønske om ungdomsuddannelse, er du velkommen til at kontakte skolen og tale med en vejleder.

Der tages forbehold for evt. ændringer af skema. Linjefag flyttes dog ikke.



RøndeEfterskole