

Formål og værdigrundlag

Loven

I loven om efterskoler står der under formål og virksomhed: "Efterskolerne tilbyder undervisning og samvær på kurser, hvor hovedsigtet er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse".

Skolens formål

Skolens grundholdning er de Grundtvig/Kold'ske skoletanker og livssyn. Skolens formål er indenfor rammerne af de til enhver tid gældende love og bekendtgørelser om støtte til visse private skoler at drive en efterskole for unge i alderen 14 – 18 år.

Værdigrundlag

Gennem inspiration, motivation samt niveaudeling i de boglige fag, sikrer vi den enkelte elev den bedste indlæring. I fagene gymnastik og idræt udvikler eleverne en sund krop, - og sammen med undervisningen i de boglige og de praktisk-musiske fag, skabes det hele menneske.

I en atmosfære af tryghed og gensidig respekt, vil vi lade begreber som næstekærlighed, tillid, tolerance og ærlighed være bærende i skolearbejdet og samværet med eleverne. Endvidere vil vi skabe rammer for, at eleverne udvikler et forpligtende fællesskab og bliver den del heraf. De vil her opleve den frihed de magter, en frihed, der er kædet sammen med ansvar overfor sine medmennesker, omgivelser og sig selv.

Skolens elevgruppe

Skolen har plads til 132 elever. Fordelingen i dette skoleår er ved skoleårets start følgende: 62 piger og 70 drenge.

Skolen henvender sig til elever, der ønsker et 9. eller 10. skoleår. Der er det der svarer til fire klasser på 10. årgang og to klasser på 9. årgang. Der er mulighed for at være elev på skolen i to år, såfremt skolen vurderer at dette er til gavn for begge parter.

Bramming Gymnastik- og Idrætsefterskole er en egnsskole, da en meget stor del af vores elever kommer fra det tidligere Ribe amt. Mange af vores elever kommer fra familier med tradition for og kendskab til efterskoleophold og vi har altid mange søskende, fætre og kusiner, forældre eller bedsteforældre til tidligere elever.

Skolen har ikke – og stiller ikke nogle specielle krav til eleverne, for at blive optaget som elev på skolen.

Man bliver optaget i den rækkefølge, man henvender sig. Hvis der er optaget til det ønskede år og årgang, kan man blive optaget på venteliste, hvis dette ønskes.

Skoleårets indhold

Skoleåret på Bramming Gymnastik- og Idrætsefterskole har 41 skoleuger.

Der er 31 normale undervisningsuger og 10 uger, som på den ene eller anden måde er anderledes uger, som fordeler sig på introdage, a-dage, fagdage, brobygning (kun 10. årg.), projektundervisning/OSO, lejrskole, gymnastikuge, prøveuger , afslutningsuge, mm.

Introdage

De første dage i skoleåret, hvor der arrangeres anderledes undervisning i form af cykelture, aktiviteter for at lære skolen at kende og meget andet.

A-dage

Anderledes dage, hvor den enkelte elev bliver sat i uvante situationer for at fremme forståelsen af fællesskabet og sig selv.

Brobygning

Eleverne i 10. årgang skal i en uge deltage i det obligatoriske brobygningsforløb med undervisning eller praktik i relation til ungdomsuddannelserne.

Projekt/OSO

I denne uge arbejder 9. klasse med projektorienteret undervisning og 10. klasse med den obligatoriske selvvalgte opgave.

Lejrskole

I uge 4 arrangerer skolen en fællesrejse for alle elever til Norge. Formålet med turen er dels at styrke fællesskabet og dels at give gode oplevelser. Den undervisningsmæssige del af ugen foregår på ski.

Der er hver dag fællessamling med underholdning og information.

Gymnastikuge

Gymnastikugen har til hensigt at give eleverne mulighed for fordybelse i gymnastikken, samt at træne til forårets mange gymnastikopvisninger. Ugen er et mix af gymnastik på hold og fællesgymnastik. I skoleåret 2018/19 er de fem gymnastikdage fordelt på to uger på hver side af juleferien.

Prøveuger

I disse uger afholdes folkeskolens afsluttende prøver som er obligatoriske for eleverne i 9. årgang, mens 10. klasse følger planen for deres undervisning med afslutningsopgaven. I den mundtlige prøvetid vil der være forskellige pædagogiske tilbud, som eleverne skal deltage i.

Formiddagssamling

Fire formiddage om ugen samles elever og lærere til sang, fadervor, nyheder og fortælling. Ved samlingerne er der fokus på "Det levende ord".

Formålet med samlingerne er, at eleverne får en fællesoplevelse gennem sangen og fortællingen. Vi mener, det er vigtigt, at eleverne opnår en viden, som de kan bruge senere i livet. Fortællingerne har rod i lærernes faglighed, engagement og aktuelle temaer. Gennem sangen stiftes der bekendtskab med den nordiske sangtradition og sangskat og der synges fortrinsvis fra Højskolesangbogen.

Lektietime/stillette

Efter aftensmaden er der en times stillette. Tiden er tænkt som lektietime og i et aftalt klasseværelse er der fast mindst en lærer, der hjælper de elever, der har hjælp behov. En eller to andre lærere går rundt på fløjene og tilbyder hjælp til lektier. De elever der ikke har lektier for, skal forholde sig stille og må ikke forstyrre værelseskammeraten. Eleverne skal i denne stund opholde sig på eget værelse, i klasseværelset med lærerhjælp eller i et med lærerne aftalt klasseværelse.

Kontaktgruppedage

I løbet af skoleåret er der nogle formiddage og eftermiddage som er øremærket til samtaler og aktiviteter i kontaktgrupperne. Der vil hver gang være afsat tid til individuelle samtaler mellem elev og kontaktlærer. Formålet med disse er, at arbejde med relationer i elevflokket og samtidig sikre den enkelte elevs trivsel.



Fag og faglighed

På Bramming Gymnastik- og Idrætsefterskole vægter vi et højt fagligt niveau i alle skolens fag. Eleverne i 9. årgang aflægger samme prøver som i folkeskolen, FP9. 10 årgang er prøvfri og arbejder målrettet med kursusuger, projektarbejde og afslutter skoleåret med en individuel opgave, som bliver bedømt af såvel eksterne som interne lærere.

Vi er en moderne skole, der følger udviklingen på de undervisningsmæssige sider. Skolen er udstyret med trådløst netværk og interaktive tavler, som sikrer en undervisning i tråd med udviklingen. Vi tilbyder faglig kompetent undervisning og såfremt eleverne gør en indsats, er der muligheder for stort personligt udbytte.

For alle fags vedkommende "står vi mål med mål". Det betyder, at undervisningen tilrettelægges således, at det fører imod de trinmål og de slutmål som er gældende for folkeskolen.

Bramming Gymnastik- og idrætsefterskole er ikke en specialefterskole, og vi er ikke uddannede specialundervisere. Derfor tilbyder vi som udgangspunkt ikke specialundervisning.

I enkelte tilfælde kan vi dog vurdere, at vi alligevel kan hjælpe en elev med noget ekstra støtte. Hvis skolen i samarbejde med forældrene finder det nødvendigt og har mulighed for at give den specifikke støtte, kan der være tilfælde, hvor skolen søger om midler til ekstra støtte hos SU styrelsen.

Der er ingen garanti eller automatik med hensyn til dette. Hvert tilfælde vil blive behandlet og vurderet individuelt.

Hvis en elev tidligere i sit skoleforløb har modtaget specialundervisning, skal skolen vide det samt modtage relevante papirer, f.eks. PPR udtalelser, elevplaner m.m., senest et halv år før skolestart. Dette giver os mulighed for at finde ud af, om vi har et relevant tilbud til eleven og evt. søge støtte.

I løbet af året afholder vi to forældresamtaler, hvor der bliver taget en status på henholdsvis den sociale og den faglige indsats. Samtalerne skal blandt andet sikre, at elevens nuværende indsats står mål med fremtidsplanerne og skolens forventningsniveau. I løbet af året er der ydermere to skolevejledningssamtaler, som skal sikre, at du hele tiden overvejer, hvor du turen går hen efter efterskoleopholdet og hvilke krav, der stilles.

Elevernes indsats i de enkelte fag evalueres løbende i form af samtaler, tests og andre relevante målemetoder. På denne måde sikrer vi den enkelte elevs optimale udbytte af undervisningen.



Årsplan 2018/2019

Planlagte aktiviteter udover det almindelige skema

August

- 12. Nye elever ankommer til skolen
- 23./24. Introtur for alle
- 29. Kontaktgruppeformiddag

September

- 19. Skibelunddag – aktivitetsdag sammen med Skibelund efterskole kl. 14 – 22
- 28. Elevfri
- 29. Forældredag
- 30. Efterskolernes dag

Oktober

- 11.+12. A-dage
- 24. Kontaktgruppeeftermiddag

November

- 12.-16. Brobygning for 10. årgang – fagdage for 9. årgang
- 21. Erhvervsaften med forældre

28. Gymnastikdag

December

2. Forældresamtaler 9.årgang
3.-14. OSO/projektarbejde
14. Forældresamtaler 10.årgang
17.-19. Julespas og julerengøring+ julegudstjeneste
19. Juleafslutning aften

Januar

9. Efterskolernes aften – åbent hus
15. Gymnastikdag
20.-26.. Hemsedal i Norge - skilejrskole
28. Elevfridag
29. Værelsesbyttedag + rengøring

Februar

4. Gymnastikdag
5. Kontaktgruppeformiddag
21.-22. Gymnastikdage +1. gymnastikopvisning for forældre kl. 18.00
24. DGI-Premiere – gymnastikopvisning
26. Dejbjerg/Balle/Bramming – opvisningstræf på Dejbjerglund Efterskole

Marts

11.-15. Fagdage 9.+10. årg
28. Braget i Bramming – gymnastikstævne her
25.-26. Elevfridag

April

4. SES-stævne
6. Nye elevers dag
12 Rynkebyløb
16.-17. Camp Bramming
30. Fagdag 9. årg.

Maj

3. Bedsteforældredag
6.-14. Skriftlige prøver FP9 for 9. årgang
7. Sundhedsdag eftermiddag
11. Gl. elevdag – eleverne laver gymnastikopvisning
13.-14. 9.årg. fagdag
15. Tønderstævne – sportsstævne for regionens efterskoler
26.-29. Studietur til København

Juni

3. – 21. Mundtlige prøveperiode for 9. årgang

- 5. Gymnastikopvisning på Riber Kjærgård
- 20.-26. Afslutningsuge med div. arrangementer og aktiviteter
- 26. Afslutning på skoleåret



Dagsrytme

06.35	Morgenvækning.
06.40	Morgenløb med efterfølgende morgentoilette og oprydning på værelserne.
07.00	Fælles morgenmad
07.45 - 12.25	Undervisning.
9.45 – 10.30	Formiddagssamling og forfriskning
12.35	Middagsmad.
13.30 - 15.15	Undervisning.
15.15 - 15.30	Forfriskning.
15.30 - 17.45	Undervisningen fortsætter.
17.50 – 18.20	Aftensmad
18.20 – 19.30	Områderengøring, tjek og stilletime
19.30 - 21.30	Aftenaktiviteter i værksteder og haller m.m.
21.15	Aftenforfriskning
21.45	Alle skal være på egen elevfløj.
22.30	Der er blevet sagt pænt godnat af lærerne, og lyset er nu slukket



Der er mødepligt til alle måltider, da vi har den holdning, at fællesskabet omkring måltiderne er en vigtig del af skolens hverdag.

Følgende lærere underviser i nedenstående fag:

Kirsten Tygesen	tysk, historie, tekstilvalgfag
Jens Søndergaard	matematik, fysik, mountainbikevalgfag
Jacob Lauritzen	dansk, samfundsfag, fodbold
Frank Mejer	fysik, motocross
Mette Kjær Nielsen	dansk, tysk
Nina Gjøe Larsen	studievejleder, naturfag, billedkunst
Michael Morthorst	matematik, fysik, fodbold
Line Vad	engelsk, dansk, valgfag
Jakob Christensen	matematik, naturfag, esport
Morten Falkengren	naturfag, samfundsfag, spring, fællesgymnastik
Sidsel Gadeberg	dansk, engelsk, håndbold
Anne Katrine Habekost	dansk, tysk, engelsk
Ditte Bro	dansk, engelsk, gymnastik
Andreas F. Poulsen	kristendom, spring, gymnastik
Thomas Jae Henriksen	dansk, historie, fodbold
Dorte Beck	matematik, naturfag, valgfag
Tine Bromerholm	dansk, engelsk, tysk, håndbold, valgfag
Louise Aagaard	gymnastik
Sophie Troelsen	dansk, engelsk, gymnastik

Undervisning på 9. årgang

Dansk:

I faget dansk skal eleverne videreudvikle din evne til at udtrykke dig klart og varieret både skriftligt og mundtligt. Et godt og veludviklet sprog giver dem mulighed for at udtrykke deres holdninger og meninger.

Eleverne kommer til at arbejde med forskellige tekster som f.eks. noveller, romaner, digte og folkeviser og tegneserier. Også forskellige andre tekster som reklamer, artikler, biografier og tekster fra fagbøger indgår i danskundervisningen, ligesom de elektroniske medier, billedkunst, film og drama.

Det skriftlige arbejde kan omfatte stile, boganmeldelser, rapporter, referater, resume, grammatik- og tegnsætningsøvelser, ordbogsøvelser mm. Eleverne vil opleve, at deres computer og skolens active boards er en naturlig del af dansktimerne.

Udbyttet af undervisningen vil året igennem blive evalueret i samarbejde med læreren. Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året afsluttes med folkeskolens prøver.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 4 lektioner a 60 min. pr. uge.

Særlige hjælpemidler samt metoder:

Udover de almindeligt anvendte hjælpemidler og metoder i dansk, bestræbes der på at audiovisuelle hjælpemidler samt eksperimenterende undervisning indgår, hvor det er muligt.

Faget er obligatorisk, prøveforberedende og ikke niveaudelt.

Matematik

I matematiktimerne skal eleverne arbejde med forskellige matematiske begreber og lære at løse problemer fra hverdagen ved hjælp af matematikken. Det er vigtigt at de bruger deres egne erfaringer. Nogle af de områder eleverne kommer omkring i undervisningen er f.eks. talbehandling, aktier og obligationer, algebra, rentesregning, geometri, statistik, sandsynligheder, kombinatorik og funktioner.

De skal jævnligt året igennem aflevere skriftlige matematikopgaver til deres lærer.

Computer og active boards indgår naturligt i undervisningen. Undervisningen er niveaudelt, så eleverne bliver undervist på det niveau, der passer til den enkelte.

Udbyttet af undervisningen vil året igennem blive evalueret i samarbejde med læreren.

Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året med folkeskolens prøver.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 3 lektioner a 60 min. pr. uge.

Holdene er niveaudelte med 16-23 elever pr. hold.

Særlige hjælpemidler samt metoder:

De almindeligt anvendte matematik redskaber bruges. Det tilstræbes at anvende IT, hvor det er muligt.

Faget er obligatorisk, prøveforberedende og niveaudelt.

Engelsk

I engelsktimerne skal eleverne videreudvikle deres engelske sprog både ved at tale og skrive engelsk. De skal lære om livet og forhold for mennesker i forskellige engelsktalende lande.

Eleverne vil møde det engelske sprog både i tekster, film, billeder og musik. Deres computer og skolens active boards er en naturlig del af undervisningen.

Engelskundervisningen er niveaudelt og eleverne vil blive undervist på det niveau, der passer til den enkelte.

Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen og året afsluttes med folkeskolens prøver.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 3 lektioner a 60 min. pr. uge.

Holdene er niveaudelte med 16-23 elever pr. hold.

Særlige hjælpemidler samt metoder:

Der arbejdes med forskellige kommunikationsformer.

Der anvendes i undervisningen de gængse audiovisuelle hjælpemidler samt computere med adgang til Internet.

Faget er obligatorisk, prøveforberedende og niveaudelt.

Tysk.

I tysktimerne skal eleverne videreudvikle deres tyske sprog både ved at tale og skrive tysk. De skal lære om livet og forhold for mennesker i forskellige tysktalende lande.

Eleverne vil møde det tyske sprog både i tekster, film, billeder og musik. Computer og active boards indgår naturligt i undervisningen. Undervisningen er niveaudelt, så eleverne bliver undervist på det niveau, der passer til den enkelte.

Udbyttet af undervisningen vil året igennem blive evalueret i samarbejde med læreren.

Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året afsluttes med folkeskolens prøver.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 3 lektioner a 60 min. pr. uge.

Holdene er niveaudelte med 16-23 elever pr. hold.

Særlige hjælpemidler samt metoder:

Der arbejdes med forskellige kommunikationsformer. Der anvendes i undervisningen audiovisuelle hjælpemidler og alternative udtryksformer, hvor det skønnes relevant for eleverne.

Faget er valgfrit, niveaudelt og prøveforberedende.

Naturfag

I naturfag arbejder vi hen mod høj faglighed inden for de enkelte fag; *biologi, geografi* og *fysik/kemi*.

For alle fagene er undervisningen bygget op, så man både har teori og skal lave forsøg/opgaver. I arbejdet med forsøg er der fokus på at tilegne sig gode laboratorievaner, hvor man bliver tryk ved at udføre og udvikle forsøg.

4 gange i løbet af året arbejdes der tværfagligt ud fra en givet overskrift, med et fællesfagligt fokusområde. Målet er at sammenfatte den tillærte viden fra de 3 forskellige fag samt at udarbejde forskellige problemstillinger, der indeholder alle 3 fag. Disse problemstillinger skal give et godt udgangspunkt til arbejdet mod den praktiske/mundtlige naturfaglige prøve, der er en del folkeskolens afgangsprøve for 9.årgang. Derudover skal eleverne også arbejde med forskellige præsentationsformer. Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året afsluttes med folkeskolens prøver.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 5 lektioner a 60 min. pr. uge.

Holdene er niveaudelte med 16-23 elever pr. hold.

Faget er obligatorisk, niveaudelt og prøveforberedende

Kulturfag

Kulturfag er en samlet betegnelse for fagene *samfundsfag*, *historie* og *kristendom*. Vi har valgt at samle fagene og give dem mulighed for at arbejde tværfagligt, for derved at kunne understøtte hinanden og således højne det faglige udbytte for eleverne.

Der er ikke tale om en sammensmeltning af fagene, men et samarbejde når dette giver mening, og der arbejdes stadig hen mod 9.klasse afgangsprøve i alle 3 fag enkeltvis.

Der vil i løbet af året være 4 overordnede områder, hvor de 3 fag hver især arbejder med underemner inden for deres respektive fagområder. De 2 første forløb sluttes af med et tværfagligt arbejde, hvor eleverne arbejder med tværfaglige problemstillinger. De 2 sidste forløb arbejdes der mere målrettet mod forberedelse til afgangsprøven i selve arbejdsformen.

Det gælder for både samfundsfag, historie og kristendom, at undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året afsluttes med folkeskolens prøver.

I undervisning bliver der desuden arbejdet med forskellige kulturteknikker:

Elevens vej til erkendelse: fremlæggelse, planche, rapport, film, m.fl.

Materialer: artikler, faglitteratur, internetsøgning, dokumentar, spillefilm m.m.

Timetal:

Eleverne undervises gennemsnitligt 3 lektioner a 60 min. pr. uge.

Holdene er på 20-23 elever.

Faget er obligatorisk og prøveforberedende

Idræt

Eleverne undervises i idræt qua deres respektive linjefag, drenge-/pigegymnastik og fællesgymnastik. Ydermere afholdes i løbet af skoleåret fagdage i idræt, således at vi til fulde lever op til de forventelige krav.

Undervisningen tager sit udgangspunkt i de trinmål og slutmål, der er gældende for folkeskolen, og året afsluttes med folkeskolens prøver.



Undervisningen på 10. årgang

Undervisningen på 10. årgang

Vores 10. klasse her på BGI-E hedder FREM10D og er uden afgangsprøver (FP10). Det fritager os fra at skulle nå et helt bestemt pensum i de enkelte fag og gør os i stand til at sætte eleverne fri og give dem mulighed for at fordybe sig i netop de faglige områder, de har behov for. Undervisningen er på ingen måde hverken nedprioriteret eller foregår på et lavere niveau end tidligere – tværtimod.

I stedet for afslutningen på et folkeskoleforløb, er FREM10D begyndelsen på en målrettet og forberedende overgang fra tiden som skoleelev til fremtiden som ungt menneske på en ungdomsuddannelse.

Fokus er afklaring, individuel faglighed og personlig udvikling. Målet med FREM10D er at kunne ruste eleverne til ungdomsuddannelsen, uanset om man har en drøm om at blive tømrer, sosu-assistent, biokemiker, skolelærer, designer eller noget helt andet.

Der bliver stadig undervist i alle de relevante fag såsom dansk, engelsk, tysk, matematik og fysik, så eleverne på dette område stadig er lige så godt rustet som hidtil. Herudover vil der blive undervist i samfundsrelevante områder, personlig udvikling og mange andre fag og områder – alle med henblik på et bedre ståsted ved skoleårets afslutning.

Undervisningen vil foregå som niveaudelte fagkurser, hvor eleverne løbende vælger sig på de relevante kurser, alt efter deres behov og niveau. Ydermere er der mulighed for at vælge ekstra undervisning i relevante fag, og samtidig fravælge fag der ikke er

nødvendige for ens videre uddannelsesforløb. Det er mange og vigtige valg eleverne skal træffe året igennem, hvorfor det vil foregå i et samarbejde mellem elev, forældre og en vejleder.

Ud over fagkurserne vil eleverne lære at arbejde med forskellige former for faglige og tværfaglige projekter.

Der vil året igennem blive evalueret, så den enkelte elev, lærerne og forældrene efter hvert endt kursus- eller projektforsløb kan følge med i, at alt går i den rigtige retning. Eleven får en personlig udtalelse og et FREM10D diplom ved afslutningen af skoleåret. Dette bevis beskriver skoleårets indhold og udbytte for den enkelte elev.

Skoleåret for FREM10D 2018-19 indeholder følgende:

- 1 opstartsuge med introforløb
- 4 kursusforløb af 5-6 ugers varighed
- 5 projektforsløb af ca. 2 ugers varighed
- 1 sproguge
- 1 naturfagsuge
- 1 uge brobygning/praktik
- 1 performanceuge
- 1 uge skitur
- 1 uge dannelsesstur til København
- 1 afslutningsuge



Obligatoriske idrætsfag

Gymnastik

I et positiv og dynamisk fællesskab udvikles *hoved, hånd og hjerte*, hvor hoved henviser til mentale/psykiske, hånd til det fysiologiske og hjerte til sjælen.

Eller sagt på en anden måde: Gymnastikken på Bramming Gymnastik- og Idrætsefterskole har tre overordnede formålskategorier – Fysisk, psykisk og socialt velvære. Hermed tilsigtes det, at gymnastikken som helhed, dvs. både den obligatoriske gymnastik, fællesgymnastikken, opvisningerne og gymnastik som valgfag, skal bibringe eleverne større kendskab til samt indsigt i, hvad de tre kategorier indeholder, og hvorledes man bedst opnår fysisk psykisk og socialt velvære.

Den obligatoriske Gymnastik

Drenge:

I de obligatoriske drenge gymnastiktimer lægges hovedvægten på såvel spring som rytmisk gymnastik.

Opvarmning: Der arbejdes ud fra de 5 grundtræningsprincipper: Koordination, kondition, styrke, udholdenhed og bevægelighed.

Vi skal arbejde i takt til musik.

Lege: Opbygge samvær, samarbejde, tillid.

Springmæssigt: Vi ligger vægt på grundfærdigheder og grundspring som håndstand, mølle/rondat, kraft, flik og salto. Desuden arbejder vi med springsekvenser.

Rytmisk: Vi vil arbejde med rytmiske grundelementer for at opbygge bevægelsesrepertoiret med henblik på rytmiske serier til opvisning.

Mål:

Minimum en rytmisk serie, som indgår i det fælles opvisningsprogram.

Kendskab til grundelementer inden for springgymnastikken samt grundspring som håndstand, mølle, rondat, kraft, flik og salto.

En springsekvens, som indgår i det fælles opvisningsprogram.

At udvide elevernes kendskab til kroppens udfoldelses muligheder og derved øge elevernes lyst til bevægelse.

En sund krop til et lyst hoved!!!

Piger:

I de obligatoriske pige gymnastiktimer lægges hovedvægten på rytmisk gymnastik.

Opvarmning: Der arbejdes ud fra de 5 grundtræningsprincipper: Koordination, kondition, styrke, udholdenhed og bevægelighed.

Arbejde i takt til musik.

Lege: Opbygge samvær, samarbejde, tillid

Håndredskaber: Få et indblik i nogle af de traditionelle redskaber som køller, sjipte/buetov, bold og vi leger med forskellige "tricks"

Behændighedsøvelser: Balance, hovedstand, håndstand, vejrmølle og andre spring

Sekvenser: Indlæring af sammensatte øvelser til musik.

Mål:

3 rytmiske serier af forskellig genre, som indgår i det fælles opvisningsprogram.

At udvide elevernes kendskab til kroppens udfoldelses muligheder og derved øge elevernes lyst til bevægelse.
En sund krop til et lyst hoved!!!

Fællesgymnastik:

Fællesgymnastikken hovedformål er af social karakter. En praktisk kropslig oplevelse sammen med andre. Der ligges især vægt på samspillet mellem dreng og pige, samt det at overvinde sig selv. Eleverne skal have mulighed for at vise/udvikle andre sider end de traditionelle skolesider.

Fællesgymnastikken bidrager som et minimum til opvisningerne med to fællesserier, hvor samspillet imellem dreng og pige netop er i fokus.

I fællesgymnastikken samles elementerne i forhold til det fælles produkt – Opvisningerne.

Opvisninger:

Målet med opvisninger er at skabe et varieret og seværdigt produkt, hvor alle elever deltager og udfylder en plads. Opvisningerne tager til enhver tid udgangspunkt i det givende elevhold, og inddrager elevernes forskellige kompetencer.

Opvisningerne er funderet i den traditionelle danske gymnastik, hvor målene fra den daglige gymnastik er det bærende. I opvisningerne såvel som i den daglige gymnastik giver vi eleverne mulighed for at vise/udvikle andre sider end de traditionelle skolesider.

Elverne skal opleve synergi – Der hvor $2 + 2 = 5$. Dvs. elever skal opleve det at arbejde frem i mod et fælles mål, hvor alle bidrager til et fælles produkt, som er større en summen af dets enkelte dele.

Derudover har opvisningerne en reklamemæssig værdi i forhold til skolens fremtidige virke.

Linjefag

Eleverne vælger fra skoleårets start ét linjefag, som de følger året igennem. For alle linjefagene gælder, at der undervises 4,25 time fordelt på 3 undervisningsgange. Derudover deltages i div. boldspilturneringer, opvisninger, konkurrencer og stævner.

Spring

Indhold:

I spring tages der afsæt i de grundlæggende spring - Flikflak, Kraftspring og Salto, hvor der bl.a. til disse spring tilføjes skruer og dobbeltrotationer, som kan videreføres til måttebanen, KG-bræt og springbord mm. Endvidere arbejdes mere dybdegående med de biomekaniske elementer, der indgår i de enkelte spring og "springfamilier". Til tider arbejdes der i grupper, hvor elever selv fejlretter hinanden. Derudover arbejdes der enkelte udvidede rytmiske sekvenser.

Mål:

En mere dybdegående forståelse af biomekaniske elementer, der indgår i de enkelte spring og "springfamilier". Denne biomekaniske forståelse er både teoretisk og praktisk, men med hovedvægt på den praktiske forståelse. Denne øgede indsigt har til hensigt at opdrage den enkelte elev til at tage et ansvar i forhold til egen og andres læring A-spring bidrager til opvisningen i med grundsubstansen i forhold til springkonceptet og springsekvenserne som helhed.

Rytme

Indhold:

Vi arbejder med forskellige facetter af gymnastikken på et højere plan og mere dybdegående end i de obligatoriske gymnastiktimer. f.eks.:

-Små sekvenser: I gennem forskellige genre som: funk, dance, jazz, sving, forskellige andre udtryksformer og spring over gulv.

-Håndredskaber: Leger og øver "tricks" samt små sammensætninger.

-Musik: Lære at følge forskelligt musik: $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{4}$ og andre.

-Fejlretning: Arbejde sammen 2 og 2, bruge spejle (som skolen er i besiddelse af)

Mål:

Koncentreret arbejde mod dygtiggørelse inden for genren rytmisk gymnastik.

Under opvisningen vil linjefagseleverne få mulighed for at vise ekstra ting de har arbejdet med.

Mål:

Give den enkelte elev mulighed for at dygtiggøre sig inden for genren rytmisk gymnastik og derved øge bevægelsesglæden for den enkelte i henhold til den rytmiske gymnastik.

Fodbold

På Bramming Gymnastik – og Idrætsefterskole kan eleverne henholdsvis vælge Drengel eller Pigefodbold som linjefag og som valgfag.

Træningerne er bygget op omkring de turneringer som skolen er meldt til og ud over fysik - og konditions træning arbejder vi med taktik, teknik og team building. Her er der plads til dygtiggørelse for den erfarne og øvede fodboldspiller, men også til den uerfarne fodboldspiller. Hovedsagen i fodboldlektionerne er at vi går til den og samtidig har det

sjovt! Hvis der er nok spillere, bliver der oprettet et begynder valghold, som har en ugentlig træning.

Ud over træninger og kampe, er der også en række fodboldarrangementer i løbet af året, hvor eleverne oplever fodbold på flere måder.

Håndbold

Linjefagshåndbold er både for drenge og for piger. Der trænes som regel hver for sig, men fællesundervisning kan også forekomme.

Der trænes tre gange om ugen i halvanden time

Formål:

Formålet med valgfaget håndbold er at give nybegynderne et indblik i håndboldspillet og for de mere erfarne, at tilføje nye færdigheder, samt videreudvikle de færdigheder eleverne allerede besidder.

Indhold:

Vi træner teknisk og taktisk træning. Der arbejdes en del med det fysiske og ikke mindst den psykiske del af håndboldspillet.

Der arbejdes med alle håndboldspillets faser, angreb, forsvar, contra og retur løb.

Der arbejdes i større grupper eller med den enkelte spiller, både for markspillere og målvogtere.

Vi deltager i 2 turneringer, JHF teenagerturneringen og DM for efterskoler.

Triatlon

Triatlon er både for drenge og piger og træningen foregår sammen. Der trænes tre gange i ugen.

Formål:

At give eleverne et indblik i triatlonsportens verden og give den enkelte udfordringer og mulighed for at udvikle sig indenfor sportens mange muligheder.

Indhold:

I triatlon kombineres de tre idrætsgrene løb, svømning og cykling. Skolen råder over såvel racercykler, mountainbikes som hometrainers. Undervisningen vil omhandle såvel fysisk træning, som undervisning i kost og motion.

Vi deltager i forskellige stævner i løbet af året.

Valgfag

Skolen udbyder en lang og varieret række af valgfag, der alle ligger inden for det praktisk/musiske område (undtaget valgfaget "lektiehjælp"). Fagene har til formål at styrke og udvikle elevernes praktiske og musiske sanser. Det er ligeledes et mål at åbne deres øjne for fag de ikke kendte.

Eleverne har mulighed for at vælge op til 2 valgfag i hver valgfagsperiode. Der er 3 valgfagsperioder i løbet af skoleåret. Der undervises gennemsnitligt 1,5 lektioner a 60 min. i valgfagene, dog har enkelte valgfag ekstra tid.

Udbuddet af valgfag varierer alt efter lærernes kompetencer og elevernes efterspørgsel. Nedenfor ses et udsnit af valgfag der ofte tilbydes i løbet af skoleåret:

- Textil
- Valgfags-spring
- E-sport
- Motocross
- Volleyball
- Billedkunst
- Sjøv med bold
- Boys Corner
- Girls Corner
- Lektiehjælp
- MTB
- Musik

