

# VALGFAG 2020/2021

## Yoga & Mindfulness



**Underviser:** Dorthe S. Karlsen.

### Formål

Yoga betyder på sanskrit at "forene" og formålet med Yoga er at forene og skabe harmoni mellem kroppen, sindet og sjælen.

Mindfulness i kombination med yoga gør det lettere at mærke kroppen og holde koncentrationen i forbindelse med kropsskanninger.

### Mål

Eleverne tilegner sig viden og færdigheder i udførelsen af enkelte yogaøvelser, samt trænes i mindfulness teknikker såsom kropsskanninger. Eleverne får styrket deres evne til koncentration ved hjælp af vejrtræknings øvelser og kan ligeledes opnå en større kropsbevidsthed, hvor balance og selvkontrol er fokus punkter.

## Bueskydning



**Underviser:** Jens Erik Nielsen

### Teknik:

Vi skal gennemgå. Skydestil Video af skydning, før og efter. Regler og sikkerhed

### Vedligeholdelse af materialer:

Uskiftet ødelagte dele på buer, pile og skydeskiver.

### Tilbehør:

Vi skal lave Pileholder Fingerbeskytter arm-beskytter mm. i læder

## Motionsklubben



**Underviser:** Casper Nielsen

### Formål:

I motionsklubben er der fokus på at få bevæget sig i fællesskab med andre, når vi hver torsdag enten cykler eller går tur i nørømrådets natur.

Eleverne kan deltage i deres eget tempo og bestemmer selv, om de vil høre lydbog, snakke med andre elever, de måske ikke før har snakket med eller bare helt koble fra, mens der bliver gået eller cyklet.

Enkelte lokale erhvervsdrivende er med som sponsor og betaler således x-antal kroner for hver kilometer eleverne går eller cykler. Alt sammen bliver noteret på et oversigts ark, så eleverne hele tiden kan følge med i, hvor meget Motionsklubben har tjent sammen. Eleverne vælger i slutningen af valgfasperioden i fællesskab et godt formål at sponsorere med de indsamlede penge.

## Træværksted

Underviser: Lars Mortensen



### Formål:

Valgfaget dækker to timer ugentligt og er for de elever, der har interesse i at dygtiggøre sig indenfor træfaget som en fritidsbeskæftigelse.

Undervisningen bliver tilrettelagt ud fra elevernes egne ønsker om et produkt de kan bruge, eventuelt på deres værelse.

Vi vil arbejde med processen, at skulle komme fra idéplan til planlægning og dernæst udførelse. Der vil være fokus på kvalitet og æstetik i det færdige produkt.

For at deltage i valgfaget skal eleven udvise personligt engagement og motivation. Færdigheder kan læres i takt med opgaven.

## Klintebjerg Klubben

Underviser: Trine Birch Mortensen



### Formål:

På baggrund af de forhold vi driver skole under efter Covid-19, har vores elever ikke i samme udstrækning lov at cykle til den nærmeste by Otterup, for at handle og derfor har vi indrettet en klub, hvor eleverne har mulighed for at handle et par gange om ugen.

De elever, der vælger valgfaget, er medbestemmende i udvalgsprocessen og indkøb. Derudover fremstiller vi selv forskellige snacks til salg hvor vi vil have fokus på sundhed og ernæring. Eleverne finder selv på ideer, finder opskrifter, planlægger tid/indhold og fremstiller deres produkter. Der vil være fokus på økonomi, samarbejde og fællesskab og ansvarsfølelse for opgaven.

# Dansk



Lærer: Dorthe Berg

## Fagets 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 indlevelsessevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse. I danskfaget møder og undersøger eleven verden og sig selv gennem sprog

og tekster. Danskfaget giver eleven mulighed for at deltage i kommunikation, at forstå sin omverden gennem sprog samt at forstå, hvad sprog og tekster er, kan og gør.

## Fagets indhold:

Læsning af diverse tekster og genrer som noveller, romaner, lyrik, artikler, erindringer, prosa, sagprosa, billeder, reklamer etc. De præsenteres for diverse medier og platforme, hvor mennesker udtrykker sig i forhold til ting, der giver mening i livet for dem. Gennem analyser og fortolkning diskuteres indhold, tema og budskab, hvor eleven skal lære at forholde sig kritisk og samtidig lyttende overfor andres meninger og holdninger for herigennem at kunne reflektere over egne meninger og holdninger, og forhåbentlig kunne flytte sig og lære nyt. Eleven skal skriftligt arbejde med det danske sprog og dets grammatik for herigennem at blive bedre til at udtrykke sig skriftligt. Her er der fokus på, hvor og hvordan man udtrykker sig passende til det medie og i de situationer, hvor man befinder sig.

## Fagets praksis:

Eleven arbejder på et hold, hvor alle elever arbejder frem mod at kunne gå til FP9 til næste sommer, og hvor der gives plads til den enkelte og samtidig gives et forum, hvor der kan debatteres og diskuteres. Der er fokus på at skabe et lyttende forum, hvor den enkelte føler tryk og tillid til at blive hørt og lyttet til. Eleverne ligger fagligt spredt på 7.-9. kl. trin, hvorfor der differentieres ift. den enkelte ift. brug af diverse hjælpemidler. Der evalueres løbende med brug af øve-prøver indenfor læsning og retskrivning samt skriftlig fremstilling (Gyldendal), som er målrettet Folkeskolens Afgangsprøver.

# Bræt - strategi og rollespil



**Underviser:** Steven Hansen

## **Formål:**

Eleverne bliver introduceret til forskellige former for spil, som skal udfordre dem på kompetencer. De skal trænes i at udtænke strategier - Sandsynlighedsregning - tålmodighed - udtænke roller og gøre dem troværdige og til sidst skal de kunne indgå i et positivt fællesskab omkring det at samles omkring spil, og tabe og vinde med samme sind

## **Spil som indgår i undervisningen :**

- Poker
- Stratego
- Skak
- Risk
- One night ultimate werewolf
- Blackjack

Når valgfaget skal afvikles, vil der blive afholdt turneringer eleverne imellem. Der vil være en lille præmie og eventuelt diplom til vindere.

# Kniveværksted



**Underviser:** Alfred Rochler

## **Formål:**

At afprøve og udvikle elevernes kreative/designmæssige sans samt deres evner og forståelse af forskellige håndværk.

**Smedning (arbejde i jern):** Her lærer eleven basale færdigheder med forskelligt værktøj; hammer, slimemaskiner, file osv. eleven bør efter afsluttet smedning også have en forståelse for metallens egenskaber i form af hærkning og temperering.

**Skæfte (træhåndværk):** Her lærer eleven at sammensætte forskellige materialer til ét samlet resultat, hvor de igen skal bruge forskellige værktøjer.

**Skede (læderhåndværk):** Som afslutning vil eleven lære at skære og sy i læder og her også lærer om læderets egenskaber, ligesom ved smedning.

**Forventningen for faget:** Nogle elever vil opleve at de pludselig kan meget mere end de havde troet og endda er gode til et stykke håndværk. Dette vil kunne give dem mere blod på tanden til at udforske håndværket og praktisk arbejde.

# Mountainbike

**Underviser:** Malthe Rochler

## **Indhold I undervisningen:**

Eleverne vil blive undervist i MTB-cykling. Læringen består af en blanding af fysisk og teknisk træning og praktisk kompetenceudvikling.

## **MTB:**

Eleverne vil igennem disciplinen lære teknik, udholdenhed, samt sikkerhed i forskellige terræn.

## **Fysisk og teknisk træning:**

Eleverne får kendskab til egne evner, her med et fokus på udholdenhed, balanceevne, koncentration.

## **Praktisk kompetenceudvikling:**

Eleverne bliver undervist i hvordan de tager vare på deres egne, samt efterskolens cykler. Derigennem får eleverne kendskab til hvordan de lapper og skifter slanger og dæk, skifter og finjustere bremses mm. Herunder får eleverne mulighed for at lære at bygge egne MTB-spor.

Der vil være fokus på vigtigheden af samarbejde og betydningen af elevernes forskellighed, og ved fælles hjælp opnå målet.

Eleverne vil blive presset på både fysisk, tegning og andre praktiske kompetencer – her vil de blive guidet og støttet af deres medelever og lærer.