

Idrætsefterskolen Grønsund

Indholdsplan

2025/2026

GRØNSUND  **ORDHAVET**



**IDRÆTS
EFTERSKOLEN
GRØNSUND**

Bogø Hovedgade 57, 4793 Bogø By
240 elever



Indhold

Indledning.....	4
Elevernes boglige undervisning.....	5
Linjerne	5
Dansk.....	6
Matematik.....	7
Engelsk.....	8
Tysk.....	9
Naturfagene (Fysik/kemi, geografi og biologi).....	11
Kulturfagene (Historie, Kristendomskundskab og Samfundsfag)	12
Idræt	15
Thales.....	16
Elevernes undervisning i profilmfagene	17
Linjerne	17
Badminton	18
Fitness.....	18
Fodbold	19
Gymnastik	19
Kreativt Design	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Musik.....	20
Ridning	20
Sejlsport	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Sport og Adventure	21
Tennis.....	21
Volleyball.....	22
Andet undervisning.....	22
Valgfagene.....	22
Fælles Gymnastik	23
Fælles Løb.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.

Undervisningsdage og planlagte aktiviteter	23
Kronologisk gennemgang af aktiviteter.....	24
Introugen	24
Folkemøde Møn.....	26
Skolens fødselsdag.....	26
Emneuge Dansk/Thales Podcast	26
Sportsdag	27
Efterskolernes dag.....	27
Syng dansk besse	28
Forældredag november	28
OSO og brobygning	28
Julefest – og julevolley.....	29
Forældredag marts	29
Terminsprøver	29
Gymnastikopvisning Antvorskov	30
Emneuge kortfilm	30
Find-hjem-nat	30
Ø-dag	31
24-timers challenge.....	31
De mundtlige prøvedage	31
Udfordringsweekend.....	32
Gallafest.....	32
Afslutningstur.....	33
Dimission	33
Øvrige aktiviteter, der placeres i samarbejde med eleverne	33
Fastelavn	33
Bingoaften	33
Polterabend	33
Bryllup.....	34
Andet.....	34



Værelsesbytter	34
Ugeskemaer	34
Linjen Grønsund	35
Studieture og lejrskoleophold	35
Kukturrejsen	35
Linjen Grønsunds program	35
Skituren	36
Uddannelses- og erhvervsvejledning	37
Erhvervspraktik	37

Indledning

Idrætsefterskolen Grønsund er hovedvægten breddeidræt, samt en ambitiøs boglig undervisning, der tilgodeser de elever, der gerne vil have et solidt afsæt til deres videre vej i uddannelsessystemet. Skolen tilgodeser ordblinde elever.

På hele skolen gør det sig gældende, at vi udfolder potentialer gennem tradition og fornyelse. Vores kerneværdier er **Ordentlighed**, **Nysgerrighed** og **Engagement**. Vi er **ONE**.



Elevernes boglige undervisning

På Idrætsefterskolen Grønsund har vi undervisning på 9. og 10. klassestrin, hvor vi underviser ud fra Folkeskolens Formål og fører til folkeskolens afsluttende prøver i både FP9 og FP10.

Vores 9. og 10. klasseelever har i fagene dansk, matematik, tysk og engelsk undervisning sammen, og vi skelner ikke klasse – og holdmæssigt. Der differentieres naturligvis i undervisningen men samlæsningen af de to årgange baner vejen for en mere varieret sparring eleverne imellem.

Al vores undervisning er nøje tilrettelagt og tilpasset ud fra det faktum, at vi kun har eleverne et enkelt skoleår inden de skal til prøve. Vi bestræber os i ethvert henseende på at tilgodese den enkelte elev mest muligt, så det at have boglig undervisning og gå til prøve, bliver en god oplevelse, og at eleven mærker succes og fremgang i sit skoleliv.

Vi skaber med andre ord rammerne for at elever i alle ender af skalaen, kan udvikle deres potentialer.

Linjerne

Som elev på linjen **Grønsund** går man ikke i en fast klasse, men bliver undervist i hold. Dette skyldes, at det på denne linje er hensyn til mulighed for flere idrætsgrene, der vægter højest i skemalægningen.

Hver fredag er desuden sat af til faglig fordybelse, så man hele fredagen har undervisning i enten dansk, matematik eller engelsk. På denne måde kan man nå både at se en undervisningsrelevant film og arbejde med den, man kan udføre større video – eller lydprojekter, man kan tage på en fagrelevant udflugt og mange andre ting. Fagfredagen er regnet med i den samlede undervisningsnorm og er en del af de ugentlige lektioner i faget.

Al undervisning foregår via en kombination af klassiske læreroplæg, dialog, gruppearbejde, elevstyrede oplæg, projektorienteret arbejde, skriftligt arbejde og individuel opgaveløsning.

Eleverne arbejder på deres egne medbragte computere, hvor de kan tilgå skolens platforme. Vores primære arbejdsplatform er Microsoft Teams, og eleverne installerer Office pakken.

Lærerne sammensætter og producerer selv det meste af deres materiale, og lægger stor vægt på at valgte områder skal være relevante for elevens dannelsesproces i den verden vi lever i.

Dansk

I faget dansk arbejder vi med de fire kompetenceområder; læsning, fremstilling, fortolkning og kommunikation. Vi har stort fokus på at skabe et indhold på de enkelte hold, der både har afsæt i den klassiske litteratur og kultur samt moderne strømninger.

Hovedtema	Områder
Ondskab	<ul style="list-style-type: none"> • De fire ondskabsformer • ”Blot en drengestreg” - Villy Sørensen • ”Dolken” - Tove Ditlevsen • Film: Der kommer en dag
At bryde grænser	<ul style="list-style-type: none"> • Transkønnede i sport • Artikler: Jonas Vingegaard og Pogacar slår igennem • Dokumentar: Danmarks yngste Drag Queen • ”Den stille Thybo fik aldrig noget foræret” portrætartikel • Dokumentar: ”Bonnie og de tusinde mænd”
Selviscenesættelse og ungdomsliv	<ul style="list-style-type: none"> • Medina musikvideo: Ensom • Instagram konto: Elvira Pitzner • Instagram konto: Joachim Ingversen • Kortfilm: Nu skal vi more os • Pressefoto: Unge og druk • Doggystyle (serie fra DR)
Danmark og danskhed	<ul style="list-style-type: none"> • ”Gaden” - Mund de Carlo • Danmark - Maleri af Peter Carlsen • ”Giv mig Danmark tilbage” - Natashja • Sommeraften ved Skagen strand (Krøyer) • ”I Danmark er jeg født” - HC Andersen • Dokumentar: Mit Danmark • Essay: ”Skal vi være venner” • Indfødsretsprøven
Litteraturhistorie - Malerier og lyrik fra Romantikken og Det Moderne gennembrud	<ul style="list-style-type: none"> • Film: Lykkeper • DR dok: De store forfattere, Henrik Pontoppidan • Novelle: Pontoppidans ”Esther” • Malerier: ”Den druknede fisker”, ”Barnemordet” • HC Andersen: Hyrdinden og skorstensfejeren, Hvad fatter gør • Grimm: Rødhætte
Skæve og anderledes eksistenser	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnie • Da Guf gik i skoven • ”Uro i forstaderne” - Leif Panduro • Kortfilm: Dennis • Reklamer: Smirnoff

	<ul style="list-style-type: none"> • Novelle: "tennis" - Kim Fupz • Film: Adams Æbler
Værker og Forfatterskaber	<ul style="list-style-type: none"> • North Dakota af Jesper Nicolai Christiansen • Byttedyr som lydbog af Lise Villadsen • Film: Lykkeper • Tove Ditlevsen • Knud Romer

Matematik

I faget matematik arbejder vi med de fire kompetenceområder; matematiske kompetencer, tal og algebra, geometri og måling samt statistik og sandsynlighed.

Vi har stort fokus på at skabe et solidt matematisk fundament, hvor eleverne besidder en automatiseret viden om alt fra brøkgregning og procent til det mere avancerede stof.

I et grundforløb på cirka seks uger arbejder vi med basismatematik. Her genbesøger vi områder som brøkgregning, procentregning, moms, økonomi, rødder, potens, kvadratsætninger og almindelig ligningsløsning. Disse emner har eleverne allerede været igennem i de mindre klasser på deres tidligere skoler, men vi bruger grundforløbet til at sikre, at de fleste opnår en automatiseret brug af de forskellige regnemetoder og regler og besidder grundlæggende matematiske kompetencer.

Vi bruger desuden tid på basale ting i hjælpemidlerne Geogebra og Excel, ligesom vi sikrer elevernes kendskab til tilgængelige CAS-værktøjer.

I det følgende skema en oversigt over de matematiske områder eleverne kommer igennem:

Hovedtema	Områder
Tal og algebra	<ul style="list-style-type: none"> • Førstegradsfunktioner • To ligninger med to ubekendte • Andengradsfunktioner/parabler • Omvendt proportionalitet/hyperbler • Vækst og eksponentiel stigning <p><i>For alle områder gør det sig gældende at eleverne lærer at undersøge forskellige problemstillinger ved hjælp af både grafiske og algebraiske løsninger. Desuden rutineres de i brugen af digitale hjælpemidler.</i></p>
Geometri og målinger	<ul style="list-style-type: none"> • Geometriske figurer og konstruktioner • Areal, rumfang og massefylde • Målestoksforhold og geometrisk tegning • Trigonometri (Pythagoras, cosinus, sinus og tangens)

	<i>For alle områder gør det sig gældende at eleverne lærer at undersøge forskellige problemstillinger ved hjælp af både grafiske og algebraiske løsninger. Desuden rutineres de i brugen af digitale hjælpemidler.</i>
Statistik og sandsynlighed	<ul style="list-style-type: none"> • Databearbejdning og indsamling • Hyppighed og frekvens (enkelt og grupperet) • Deskriptorer og Boksplot • Statistisk sandsynlighed • Kombinatorisk sandsynlighed • Stikprøver <p><i>For de fleste områder gør det sig gældende at eleverne lærer at undersøge forskellige problemstillinger ved hjælp af både grafiske og algebraiske løsninger. Desuden rutineres de i brugen af digitale hjælpemidler.</i></p>

Eleverne arbejder skiftevis i grupper og selvstændigt. Når vi træner den skriftlige dimension, er det primært selvstændigt, selvom udviklingsgrupper kan være til stor gavn en gang i mellem. Når den mundtlige og mere undersøgende del trænes, er det oftest i grupper.

Som FP9elev arbejder man desuden med at regne uden hjælpemidler, da det er en del af den skriftlige prøve i FP9.

Eleverne arbejder igennem året i forskellige grupperinger, så de let kan lave prøvegrupper når året er omme. I prøvegrupperne adskilles FP9 og FP10.

Engelsk

I faget engelsk arbejder vi med de tre kompetenceområder; mundtlig kommunikation, skriftlig kommunikation samt kultur og samfund. Disse kompetencer indarbejdes via vores tre hovedtemaer.

I engelskundervisningen benytter vi os udelukkende af autentiske tekster, og altså ikke tekster, der er produceret til undervisningsformal. Vi læser noveller, uddrag af romaner, skuespil, artikler, lyrik og lovtekst. Derudover ser vi film, dokumentarer, nyhedsklip og satire i vores arbejde med de tre hovedtemaer.

Vi udfolder med andre ord kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande ved hjælp klassiske og nye forfattere, kunstnere i forskellige kategorier og et aktuelt nyhedsbillede.

I det følgende skema en oversigt over de tre temaer eleverne kommer igennem:

Hovedtema	Områder
Home of the Brave	<ul style="list-style-type: none"> • Basic American history • Defense of Fort McHenry by Franciss Scott Key

	<ul style="list-style-type: none"> • Mark Twain and Huckleberry Finn • Spiderman and Stan Lee • Superheroes and Marvel • The cold war • NATO, UN, and the Marshall Plan
Dark Minds	<ul style="list-style-type: none"> • Stephen King and his authorship • The Boogeyman by Stephen King • The Shining by Stephen King • The deeper meaning of the horror genre • Sigmund Freud and the psycho analysis • Artists with mental health issues • Eminem with Stan, The Monster and Cleaning out my Closet. • Edgar Allen Poe with A tell-tale heart • The authorship of William Shakespeare • Hamlet and tragedy • A Christmas Caroll by Charles Dickens
Gender identity and social norms: Empowerment, representation, and consent	<ul style="list-style-type: none"> • Analysis of sex and gender • Difference between men and woman • Gender change and sports • Transgender athletes • The issue of Caster Semenya • Scientific article about transgender athletes • The “doc” What is a Woman by Matt Walsh • The fifth UN goal: Achieve gender equality and empower all woman and girls. • The Barbie Movie • Up in Michigan by Ernest Hemmingway • The little red riding hood by Brothers Grimm

Tysk

I faget tysk arbejder vi med de tre kompetenceområder; mundtlig kommunikation, skriftlig kommunikation samt kultur og samfund. Disse kompetencer indarbejdes via vores fire hovedtemaer.

I tyskundervisningen benytter vi os udelukkende af autentiske tekster, og altså ikke tekster, der er produceret til undervisningsformal. Vi læser noveller, uddrag af romaner, artikler og lyrik. Derudover ser vi film, dokumentarer, nyhedsklip og serieafsnit i vores arbejde med de fire hovedtemaer.

Vi udfolder med andre ord kultur- og samfundsforhold i Tyskland ved hjælp klassiske og nye forfattere, kunstnere i forskellige kategorier og et aktuelt nyhedsbillede.

I det følgende skema en oversigt over de fire temaer eleverne kommer igennem:

Hovedtema	Områder
Berlin, einer Stadt von historischer Bedeutung	<p>Dette tema fokuserer på Tysklands hovedstad i moderne og historisk sammenhæng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne skal arbejde med: • Berlins historie • Berlinmurens fald • Byens kulturelle mangfoldighed • Vigtige historiske begivenheder • Seværdigheder som Brandenburger Tor, Siegersäule og Teufelsberg <p><i>Emnet understøttes med en kulturejse til Berlin</i></p>
Russischer Einfluss in Deutschland	<p>Dette tema fokuserer på den russiske indflydelse i Tyskland i alt fra kulturelle ikoner og til økonomiske forbindelser. Eleverne skal arbejde med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det russiske aristokrati og de tyske kurbade • Den tyske indflydelse på store russiske forfattere som Tolstoj og Dostojevskij. • Romanov-familien og andre russiske aristokrater som flygtninge i Berlin. • Russiske aristokrater i den Berlinske undergrundsverden i trediverne • Babylon Berlin • Kohl og Gorbachev • Gazprom og russiske relationer.
Folklore und Traditionen	<p>Dette tema giver eleverne mulighed for at dykke ned i tyske folkeeventyr, legender og traditioner. De skal udforske:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brødrene Grimms eventyr • Tyske helligdage • Festivaler • Traditionelt håndværk • Traditionelt kunsthåndværk • Tysk kulturarv
Faschismus-Schatten	<p>Dette tema tager udgangspunkt i Tyskland fra DDR og til nutiden. Eleverne vil arbejde med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historisk baggrund og tilblivelse af DDR • Fascistiske tendenser under DDR • Statens overvågning og undertrykkelse • Mangel på ytringsfrihed • Eftermælet fra DDR • Økonomiske forskelle mellem øst og vest • Politiske strømninger og samfundsmæssige udfordringer

- Bekæmpelse af ekstremisme
- Opretholdelse af demokratiet

Naturfagene (Fysik/kemi, geografi og biologi)

I de tre naturfag arbejder vi med kompetenceområderne undersøgelse, modellering, perspektivering og kommunikation.

Dette fag er målrettet til vores FP9-elever.

Som efterskole har vi kun eleverne et enkelt år, og vi er derfor ikke i stand til at inddrage temaer fra ottende klasse, som man ellers gør. Af denne årsag suppleres vores ugentlige lektioner med flere emneuger, så eleverne kan nå at fordybe sig i alle seks hovedtemaer.

Undervisningen er målrettet den samlede naturfagsprøve og vores undervisningsmetoder tager udgangspunkt i oplæg fra lærer, dialog, gruppearbejde og praksis. I disse fag inviterer vi også oplægsholdere udefra, der er eksperter på deres område.

Eleverne udvælger i slutningen af året de fire temaer, de vil arbejde med til prøven. I det følgende skema en oversigt over de seks temaer eleverne kommer igennem:

Hovedtema	Områder
Bæredygtig energiforsyning	<ul style="list-style-type: none"> • Atomkraft • Vindmøller • Solceller • Fossile brændstoffer • Adfærd og energiforbrug • Demografisk fordeling • Fokus på verdens lande
Ernæring og Sundhed	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppens fysiologi • Hvad er sundhed? • Bæredygtig madproduktion • Makro og mikro ernæringsstoffer • Kroppen i bevægelse vs. Stilstand • Nerveceller og reaktionsevne • Kunstigt fremstillede fødevarer • Gener og celler • Sygdom
Jorden og livets forandring	<ul style="list-style-type: none"> • Evolutionen • Gener og arvemasse • Biotoper • Truede dyrearter • Grundstoffer • Massedød

Bæredygtig produktion	<ul style="list-style-type: none"> • Earth overshoot day • Fremtidens afgrøder • Landbruget og de danske fjorde • Landbruget og CO2 • Tøjindustrien • Havbrug • Forbrug og overforbrug • Overshoot day
Jordens vandressourcer	<ul style="list-style-type: none"> • Drikkevandsforsyning • Nedbør • Grundvand • Vandforurening • Tungmetaller
Grønland og klimaforandringer	<ul style="list-style-type: none"> • Indlandsisen • Vandstand og havstrømme • Biodiversitet • Drivhusgasser • Grøndlandspumpen • Nordisk og Arktisk råd

Kulturfagene (Historie, Kristendomskundskab og Samfundsfag)

12

I de tre kulturfag arbejder vi med kompetenceområderne indenfor de respektive fag. I kristendomskundskab er det Kristendommen og dens historie, Livsfilosofi og etik, bibelfortællinger samt andre religioner. I historie, er det historiebrug, kildearbejde samt kronologi og sammenhæng. I samfundsfag er det samfundsfaglige metoder, økonomi, politik samt sociologi.

Dette fag er målrettet vores FP9-elever.

Som efterskole har vi kun eleverne et enkelt år, og vi er derfor ikke i stand til at inddrage temaer fra ottende klasse, som man ellers gør. Af denne årsag suppleres vores ugentlige lektioner med en emneuge samt en kulturrejse til Berlin, så eleverne kan nå at fordybe sig i alle fire hovedtemaer.

Hovedtema Fag Områder



Kirken i Samfundet	Kristendomskundskab	<ul style="list-style-type: none"> • Den historiske Jesus • Palestina på Jesus tid • Romersk belejring • Johannes Døberen • Kristendommens tilblivelse i år 325 • Paulus og Galaterbrevet • Juleevangeliet • Trosbekendelsen
	Historie	<ul style="list-style-type: none"> • Investiturstriden • Feudalsamfundet • Reformationen • Grevens Fejde og protestantismen i Danmark
	Samfundsfag	<ul style="list-style-type: none"> • Kristendommen i Grundloven • Den danske folkekirke • Vielse af homoseksuelle • Kvindelige præster • Kirken som en del af staten
Pagter og Samarbejde	Kristendomskundskab	<ul style="list-style-type: none"> • Menneskets pagt med Gud og hinanden • Babelstårnet og mennesker • EU-parlamentsbygningen i Strasbourg • De ti bud • Kirkegaard om ånden • Maslow om behov • Kundskabens træ i forskellige mytologier
	Historie	<ul style="list-style-type: none"> • Pagter efter Anden Verdenskrig • Marshall planen • FN • NATO • Warszawa-pagten • Fra Kul- og Ståunionen til EU
	Samfundsfag	<ul style="list-style-type: none"> • EU og de danske forbehold • NATO i dag • Sverige og Finland i NATO • Ukraine i NATO? • FIFA og IOC • Geopolitiske sammenhænge



Konflikter og Modsetninger	Kristendomskundskab	<ul style="list-style-type: none"> • Dualisme • Godt vs. Ondt i litteratur- og kulturhistorie • De syv dødssynder • Nietzsches syn på kristendommen og på godt og ondt • Dæmonisk ondskab • Dum ondskab • Instrumentel ondskab • Idealistisk ondskab
	Historie	<ul style="list-style-type: none"> • Den kolde krig • Den bipolare verdensopdeling • Jerntæppet • DDR • Cubakrisen • Kina under Mao Zedong • Korea-krigen • Vietnam-krigen • Murens fald • Vladimir Putin
	Samfundsfag	<ul style="list-style-type: none"> • Russisk propaganda og troldefabrikker • Putins spioner i Norden • Gift og død i oppositionen • Krigen i Ukraine • Polerne kommer længere fra hinanden i dansk politik • Rød eller blå • For eller imod
Mellemøstlige forhold	Kristendomskundskab	<ul style="list-style-type: none"> • Jødedommen, Kristendommen og Islam – fælles historie og kulturelt afsæt. • Jødisk identitet og selvforståelse • Joseph og drømmene • Jødisk karikatur • Muhammeds snak med Gabriel i stenhulen • Tilblivelsen af Islam og den efterfølgende splittelse • Koranens fortælling om de syv himle (Kåre Bluitgens version) • Muslimsk karikatur



	Historie	<ul style="list-style-type: none"> • Jødisk historie fra år 70 og til nu • Palæstina efter WW1 • Bosættelser efter WW2 • Israel og Palæstina fra 1947 og til nu • USA og den vestlige verdens rolle i Mellemøsten • ”From the River to the Sea” • Afghanistan og Taleban • Saddam Hussein • Det Arabiske Forår • Al Qaeda og Islamisk Stat • Hamas
	Samfundsfag	<ul style="list-style-type: none"> • Terrorangrebet 7. oktober 2023 • Dansk politik og Israel/Palæstina • Hamas og geopolitiske relationer • Mellemøstlig indvandring i Danmark • Kvinder mod vold og kontrol • Mellemøstlige bander • Emiraterne, skattely og etik

Idræt

15

I faget Idræt arbejder vi med kompetenceområderne alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel.

Hovedtema	Områder
Alsidig idrætsudøvelse	<ul style="list-style-type: none"> • Boldspil • Dans og udtryk • Atletik (løb, spring og kast) • Performance
Idrætskultur og relationer	<ul style="list-style-type: none"> • Idrættens historie • Stump • Dans • OL • Fysiologi og anatomi
Krop, træning og trivsel	<ul style="list-style-type: none"> • Fysiologi og optagelse af kost • Bevægelsesanalyser • Bevægelsesteori og metoder

Thales

Faget Thales er et dannelsesfag målrettet 10. klasse. Faget er opkaldt efter Thales fra Milet, der sagde, at alting er vand. Vi ved selvfølgelig godt, at alting ikke er vand, men Thales markerer et skift fra mytisk til videnskabelig tænkning. Netop dette skift er grundessensen i Thales formål. Vi har blandet de bedste elementer fra samfundsfag og naturfagene i dette fag, som samtidigt fungerer som et studieforberedende fag, hvor eleverne bliver trænet i grundlæggende studiemetoder.

Vi tager primært udgangspunkt i samfundsaktuelle emner, som vi belyser ud fra videnskabelige vinkler.

Eleverne skal lære at arbejde projektorienteret og i grupper. De skal lære deres egne styrker og svagheder at kende, så de bedst muligt kan danne nogle grupper, der dækker alle ønskelige kompetencer. Eleverne skal lære at researche og stille spørgsmål, ligesom de skal lære at præsentere og fremlægge.

I faget Thales har vi på forhånd planlagt året, men opstår der en nyhedsaktuel situation i Danmark eller verden, ændrer vi løbende indholdet.

I det følgende skema en oversigt over de områder eleverne kommer igennem:

Hovedtema	Områder	Studieteknikker
Det Amerikanske valg	<ul style="list-style-type: none"> • USA splittet i to • Kandidaterne • Hvordan kan valget påvirke hele verden? • Hvad sker der hvis USA trækker sig ud af NATO-samarbejdet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Læreroplæg • Fokus på kilder og deres tendenser • Analyse af de amerikanske mediers ståsted • Præsentation • Debat • Gruppearbejde • Projektorienteret arbejde
Ernæring og sundhed – myter og facts	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppens fysiologi • Fordøjelsessystemet • Slankekur, faste og andre ”mirakler” • Vitaminer • Mad og motion påvirker hjernen • Hvad er egentlig sundt • Træning af kroppen • Skader 	<ul style="list-style-type: none"> • Oplæg udefra • Læreoplæg • Kildereseach og analyse • Eksperimenter • Udarbejdelse af oplysningsmateriale • Elevoplæg

<p>Kommunal – og regionsvalg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad er kommunens opgaver • Hvad er regionernes opgaver • Lokalpolitisk debatrunde • Den lokale stemme 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektorienteret arbejde • Udarbejdelse af relevante kritiske spørgsmål på baggrund af fakta og solide kilder • Kommunalpolitikere kommer til debat • Eleverne udarbejder selv små oplæg til politikerne.
<p>TED-talks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle emner er i spil, og 100% styret af eleverne selv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektuge, hvor eleverne arbejder med deres præsentationsevner. • De skal udarbejde en TED-talk, og de kommer igennem workshops om fremtoning, det at tale foran mange. • De skal arbejde med at fange modtageren ved at være interessante og have et indhold man gider lytte til. • Ugen kulminerer i en kåring af første, anden og tredjepladsen.

Elevernes undervisning i profilmagene

På Idrætsefterskolen Grønsund, har vi en række profilmag eleverne kan vælge mens de går her.

Linjerne

På Grønsund fokuseres der på breddeidræt, og eleverne vælger derfor mellem 2 og 3 profilmag, som de har hele året. Disse fag er fordelt jævnt ud på skemaet på lige fod med de boglige moduler, så eleverne har en meget omskiftelig hverdag.

Badminton

Badmintonprofilen er en profil med mange elever, der kommer med meget forskellige udgangspunkter. Eleverne kan derfor finde udfordringer i alle ender af skalaen, ligegyldigt hvilket niveau de kommer med.

Vi skal i løbet af året arbejde med følgende:

- Forskellige tekniske grundslag
- Slagøvelser
- Taktik i single
- Taktik i double
- Hvordan man kommer optimalt rundt på banen og udspiller modstander
- Vi udarbejder en rangliste, så eleverne kan udfordre hinanden på deres eget niveau i løbet af skoleåret.
- Vi planlægger Badmintoncamp, hvor vores elever får mulighed for at træne og undervise mindre børn.
- Vi tager på udflugt og ser badmintonliga-kampe

Vi deltager desuden hvert år med hold i flere rækker i Sjællandsmesterskaberne for efterskoler, der giver kvalifikation til DM i Vejle. Derudover spiller vi træningskampe og holder Grønsund Masters mod Stubbekøbing Badmintonklub og Næsgaard Efterskole.

18

Fit & Sund

Fitnessprofilen er en profil, hvor eleverne starter med forskellige forudsætninger. Vi tager derfor udgangspunkt i den enkelte, men har også generelle forløb som alle kan have gavn af.

Vi skal i løbet af året arbejde med følgende:

- Anatomi, fysiologi og biomekanik
- Optimering af træning
- Træningsrespons
- Udholdningstræning/cardio
- Styrketræning
- Ernæringsvidenskab
- Sundhedsmyte- og fakta
- Viden om vægttab og vægtforøgelse

I slutningen af skoleåret vil eleverne være i stand til at udvikle deres eget træningsprogram, der tager højde for at stimulere alle muskelgrupper.

Fodbold

Fodboldprofilen tager udgangspunkt i den enkelte spillers evner og forudsætninger, og ud fra dette arbejdes der med dygtiggørelse på det tekniske, taktiske, fysiske og det mentale område.

Linjen træner udendørs hele året – både sammen og niveaudelt.

Vi skal i løbet af skoleåret arbejde med følgende:

- Grundlæggende tekniske færdigheder som inderside/ydersidespark, frispark, hjørnespark, driblinger og retningsbestemte tæmninger.
- Fysisk træning
- Kondition
- Mentaltræning
- Taktik og fodboldteori

Derudover skal vi spille kampe på alle niveauer – både træningskampe med de omkringliggende efterskoler og lokale klubber, men også turneringskampe i den efterskolepulje vi er en del af.

Gymnastik

På gymnastikprofilen får vores elever mulighed udfordre deres krop og oparbejde en funktionel fysisk styrke, der også er god at have i andre sportsgrene.

Vi skal i løbet af året arbejde med følgende:

- Rytmask gymnastik
- Springgymnastik – både på bane og med trampolin
- Almindelige spring som vejrmøller, flikflak og salto
- Sammensætning af spring

Året i gymnastik kulminerer i en del gymnastikopvisninger, hvor gymnastikfaget sammen med resten af eleverne på linjen Grønsund (via fællesfaget Fællesgymnastik) tager rundt og laver opvisninger, både lokalt og i større efterskolesammenhænge.

I profilmfaget Gymnastik får eleverne desuden mulighed for at afholde gymnastik camp på skolen, hvor der inviteres yngre børn. Her fungerer vores elever som tilrettelæggere, instruktører og arrangører. Elever der gennemfører denne camp, får udstedt et trænerbevis.

Musik

Det er en fordel at kunne spille på et instrument, men vi tager udgangspunkt i det ståsted den enkelte elev kommer med.

Vi skal arbejde med forskellige musikalske stilarter og understøtte samspillet ved at få en fælles musikalsk forståelse ind i kroppen.

Eleverne skal gennem året arbejde med følgende områder:

- Instrumenternes indbyrdes roller
- Inddeling og fordybelse i forskellige små bands
- Rytmer og rytmisk notation
- Akkordopbygning
- Improvisation
- Dyrkelse og videreudvikling af egne musikalske evner
- Koncerter og optrædener

Vi kommer derudover til at deltage i andres koncerter både lokale og andre efterskoler, samt være det underholdende indslag til skolens egne festligheder.

Ridning

På denne profil er der i skoleåret 24/25 både elever med egen hest samt elever der har part i en skolehest.

Elever på rideprofilen skiftes til tjanser i stalden og får tildelt ekstra tid i løbet af skemaet til pasning og pleje af hestene.

I løbet af året skal eleverne igennem følgende:

- Undervisning i spring (2-3 elever ad gangen)
- Undervisning i terræn (2-3 elever ad gangen)
- Undervisning i bomtræning (2-3 elever ad gangen)
- Undervisning i dressur (eneundervisning)
- Rideteori
- Dyrevelfærd
- Sikkerhed

Derudover besøger vi i løbet af skoleåret Gardehusarregimentet, stutierier og tager til hingstekåring i Herning. Vi huser selv 2 dressurstævner, et springstævne samt et lille militarystævne. En del af rideundervisningen er at eleverne selv er med til at arrangere og stå for stævnerne.

Sejlads og Adventure

Vi lægger stor vægt på sikkerhed og tager udgangspunkt i den enkelte elev. Undervisningen på denne profil bliver i høj grad tilpasset den enkelte elevs ståsted.

Undervisningen vil i skoleåret have følgende indhold:

- Grundlæggende viden om vind og vejr
- Kitesurfing – begynderhop, kiteloops og handelpass
- Windsurfing – grundlæggende viden om teknikker
- Windsurfing – instruktion på vandet
- Windsurfing – vanstart og sejlads med trapez
- Windsurfing – hop og tricks
- Stand up paddel – teknikker, håndtering af udstyr og sikkerhed
- Instruktøruddannelse
- Speedbåds-certifikat
- Mountainbiking
- Fitnessstræning
- Vinterbadning og sauna

Vi bruger i dette profilfag vores beliggenhed optimalt og det meste undervisning vil foregå i farvandet omkring øen.

21

Tennis

Selve undervisningen vil foregå på vores udendørs tennisbaner i de varme måneder, men om vinteren kører vi til tennishallerne i Næstved.

Eleverne skal igennem følgende områder i undervisningen:

- Grundlæggende slagteknikker, som forhånd, baghånd, serv
- Volley og smash teknikker
- Bevægelse på banen og fodarbejde
- Positionering på banen
- Angreb – og forsvarsstrategier
- Læsning af modstanderens spil og tilpasning
- Grundlæggende tennisregler
- Respekt for modstander og dommer
- Fairplay og sportsånd
- Mental forberedelse og fokusering
- Selvtillid og positiv tænkning
- Serve- og returspil

- Variation af slag og tempo

Profilen skal desuden i løbet af året afholde tennisstævner, som eleverne selv skal være med til at stå for. Derudover vil vi afholde træningskampe med lokale klubber.

Volleyball

På denne profil er der plads til alt fra begyndere til øvede volleyspillere. Vi sørger for at udfordre den enkelte elev, der hvor de er.

Undervisningen vil have følgende indhold:

- Serveteknikker, som overhånd og underhånd
- Passe- og modtagelsesteknikker
- Angrebsteknikker
- Grundlæggende volleyballregler
- Positionering på banen
- Forståelse af spilsituationer og taktiske beslutninger
- Udholdenhedstræning og intervaltræning
- Flexibilitetsøvelser og udtrækning
- Strategier til at bryde modstanders forsvar
- Kommunikation

Derudover deltager vi naturligvis både i træningskampe og turneringer, lige som vi hvert år er værter ved efterskolernes SM i volley.

Andet undervisning

Valgfagene

I valgfaget har man mulighed for at prøve flere forskellige ting af i løbet af året. Valgfagene bliver udbudt i fire perioder på otte uger ad gangen, og eleverne vælger i hver periode, hvilket fag de vil have i den pågældende otteugers periode.

Følgende valgfag vil blive udbudt i skoleåret 25/26:

august-oktober	oktober-december	januar-april	april-juni
Padeltennis	Dans og rytme	Håndbold	Street basket
Blandet boldsrov	Begynderspansk	Strik og hækling	Beach Volley
Begyndertennis	Esport	Skulpturering	Gastronomisk udeliv
Vandpolo	Debatfag	Programmering	Vandsport
Stand on top paddel	Tegneteknikker	Kost og ernæring	Tennis
Løb for begyndere	Grafisk design	Cirkeltræning	Amerikansk sport
Udendørs fitness	Yoga/pilates	Spring	Kitesurfing

Tennis	Madæstetik	Brætspilsudvikling	Træsløjd
Kunstmaling	Volley	Badminton	Strandhåndbold
Ekstra fodbold	Ekstra fodbold	Ekstra fodbold	Ekstra fodbold

Det er kun 6 fag i hver valgfagsblok, der bliver oprettet. Dette afhænger af elevernes valg.

Fælles Gymnastik

På linjen Grønsund arbejder vi hele året frem mod en gymnastikopvisning med alle 230 elever på linjen.

Hver uge, er der fredag morgen sat et undervisningsmodul (90 min) af til faget Fællesgymnastik. Her arbejder lærerteamet sammen med eleverne om at skabe en komplet gymnastikopvisning af ca. 30 minutters varighed. Opvisningen er en blanding mellem, rytme og dans samt spring. Det er en alsidig gymnastikopvisning med alle gymnastikkens facetter, hvor der laves forskellige små serier i diverse grupperinger samt serier hvor alle er med samtidig.

Når foråret kommer, starter opvisningerne, og vi er rundt i hele regionen, lige som vi laver flere på hjemmebane. Vi deltager blandt andet i den store efterskole opvisningsdag i Antvorskovhallen, og vi tager til DGI-byen, samt Vordingborg, Maribo Næstved osv.

Dette fag er med til at skabe et stærkt fællesskab blandt eleverne på linjen, og der vækkes glæde og stolthed – også hos de elever for hvem faget gymnastik er meget fjernt.

23

Undervisningsdage og planlagte aktiviteter

I følgende skema ses en oversigt over det samlede skoleår.

Opdateret kalender kan altid findes på efterskolens hjemmeside – <https://ieg.dk/kalender/>



etsefterskolen Grønsund 2025-26

august	september	oktober	november	december	januar
1 ma	1 on	1 sø	1 ma	1 to	1 to
2 ti	2 on	2 sø	2 ti	2 fr	2 fr
3 on	3 on	3 sø	3 on	3 sø	3 sø
4 to	4 to	4 sø	4 ti	4 sø	4 sø
5 fr	5 to	5 sø	5 on	5 ma	5 ma
6 sø	6 ma	6 sø	6 to	6 to	6 to
7 sø	7 ti	7 sø	7 fr	7 sø	7 on
8 ma	8 on	8 sø	8 sø	8 ma	8 to
9 ti	9 to	9 sø	9 sø	9 ti	9 to
10 on	10 fr	10 ma	10 ma	10 on	10 fr
11 to	11 sø	11 to	11 to	11 to	11 sø
12 to	12 sø	12 to	12 on	12 fr	12 ma
13 sø	13 ma	13 to	13 to	13 sø	13 ti
14 sø	14 to	14 to	14 to	14 sø	14 on
15 ma	15 on	15 sø	15 sø	15 ma	15 to
16 ti	16 to	16 to	16 sø	16 ti	16 fr
17 on	17 fr	17 ma	17 ma	17 on	17 sø
18 to	18 sø	18 to	18 to	18 to	18 sø
19 fr	19 sø	19 on	19 on	19 fr	19 ma
20 sø	20 ma	20 to	20 to	20 sø	20 ti
21 sø	21 ti	21 to	21 fr	21 sø	21 on
22 ma	22 on	22 sø	22 sø	22 ma	22 to
23 ti	23 to	23 to	23 to	23 ti	23 fr
24 on	24 fr	24 ma	24 ma	24 on	24 sø
25 to	25 sø	25 to	25 to	25 to	25 sø
26 fr	26 sø	26 on	26 on	26 to	26 ma
27 sø	27 ma	27 to	27 to	27 sø	27 ti
28 sø	28 to	28 to	28 fr	28 sø	28 on
29 ma	29 on	29 to	29 sø	29 ma	29 to
30 ti	30 to	30 sø	30 sø	30 ti	30 fr
31 to	31 fr	1. januar	31 on	31 on	31 sø

etsefterskolen Grønsund 2025-26

februar	marts	april	maj	juni
1 sø	1 on	1 fr	1 ma	1 to
2 ma	2 to	2 sø	2 ti	2 fr
3 ti	3 to	3 sø	3 on	3 sø
4 on	4 to	4 sø	4 to	4 to
5 to	5 sø	5 sø	5 fr	5 to
6 fr	6 ma	6 sø	6 sø	6 to
7 sø	7 ti	7 to	7 to	7 sø
8 sø	8 on	8 to	8 ma	8 to
9 ma	9 to	9 sø	9 to	9 to
10 ti	10 to	10 sø	10 on	10 to
11 on	11 to	11 ma	11 to	11 to
12 to	12 sø	12 to	12 to	12 to
13 fr	13 ma	13 on	13 to	13 to
14 sø	14 to	14 to	14 to	14 to
15 sø	15 on	15 to	15 ma	15 to
16 ma	16 to	16 to	16 to	16 to
17 ti	17 fr	17 sø	17 to	17 to
18 on	18 sø	18 to	18 to	18 to
19 to	19 sø	19 to	19 to	19 to
20 fr	20 ma	20 on	20 to	20 to
21 sø	21 to	21 to	21 to	21 to
22 sø	22 on	22 to	22 to	22 to
23 ma	23 to	23 to	23 to	23 to
24 ti	24 to	24 to	24 to	24 to
25 on	25 sø	25 ma	25 to	25 to
26 to	26 sø	26 to	26 to	26 to
27 fr	27 ma	27 to	27 to	27 to
28 sø	28 to	28 to	28 to	28 to
29 sø	29 on	29 to	29 to	29 to
30 ma	30 to	30 to	30 to	30 to
31 ti	31 to	31 to	31 to	31 to

Kronologisk gennemgang af aktiviteter

Introugen

Eleverne ankommer i løbet af søndag den 10. august.

Hver elev har fået individuelle tider, og ankommer også indenfor linjerne forskudt. Når en elev ankommer med sin familie, vises vedkommende på sit værelse af en lærer. Her tildeles eleven et program for ugen, samt en kontaktlærer.

Der bydes samlet velkommen til elever og familier, når alle er kommet på plads. Herefter sendes forældre hjem, og eleverne mødes i deres nye kontaktgrupper med deres kontaktlærere. Det er kontaktlæreren der bliver elevens primære omsorgsperson, og det er også kontaktlæreren der har kommunikationen med familie.

Eleverne samles inden sengetid i alle de huse de bor i, og her rundvises i brandudgange og der gennemgås procedure ved brand og andre krisesituationer.

Eleverne lærer desuden procedurer ved sengetid.

Mandag den 12. august møder eleverne til morgenmad, og herefter er der fællestime med information fra linjens leder.

Eleverne tilbringer formiddagen med at deres kontaktlærer viser dem rundt på skolens matrikel og hele øen.

Om eftermiddagen lærer eleverne at gøre rent på tildelte fællesområder og værelser sammen med deres kontaktlærer.

Efter aftensmaden er der brandøvelser, og de få elever, der bor i den gamle borgs tårn, skal lære at rappelle ud ad vinduet i tilfælde af brand.

Tirsdag den 13. august har dagen tre hovedformål:

- Information om IT-sikkerhed, logins til nødvendige platforme, installation af software. (På linjen Ordhavet, skal der desuden installeres nødvendige ordblindværktøjer på alle computere).
- Sikkerhed og hensigtsmæssig adfærd på Skånningen (den lokale badebro).
- Bevægelse, leg og ”lær hinanden at kende”

Til disse ting sættes kontaktgrupper sammen tre og tre, og der rulles på de forskellige poster, hvor eleverne er i 90 minutter. Alle grupper har desuden et frimodul, hvor de på egen hånd kan udforske, opdage, slappe af og være.

Fredag den 16. august har eleverne Fællesgymnastik for første gang. Herefter følges der op på trivsel i kontaktgrupperne. Gruppevis såvel som individuelt. Kontaktlæreren hjælper desuden sin gruppe forbi IT, for at følge op på det der mangler, samt udleverer skema til alle.

I weekenden arrangerer lærerteamet forskellige aktiviteter.

Introturen

Onsdag den 14. august cykler alle kontaktgruppevis på introtur til Møn. Kontaktlærere guider grupperne forbi historiske steder som Kong Asgers høj, Grønsalen og Fanefjord Kirke. Grupperne ender på Møn-broens Camping, hvor der er vandsjov og aktiviteter resten af dagen. Aftenen går med bål og sang. Linjerne har lejr to forskellige steder på pladsen.

Torsdag den 15. august vågner eleverne op til morgenmad, og derefter ryddes lejrene ned. Alle elever samles, og der er fælles brovandring over Alexandrines Bro. Alle spiser en is i Kalvehave. Linjen Ordhavet, der har fællesløb, løber tilbage til lejren. De elever fra linjen Grønsund, der ønsker at deltage i løbet, får lov til det. Resten går tilbage. Efter løbet, cykler alle tilbage til skolen. Resten af eftermiddagen og aftenen er elevernes egen, hvor de mere frit kan lære hinanden at kende. Der vil dog blive udbudt lærestyrede aktiviteter, som er frivillig. Det kan være alt fra rundbold til aftengåtur.

Folkemøde Møn

Fredag den 22. august, bliver der afholdt Ungefolkemøde på Møn. Folkemødet på Møn er en dag, hvor unge møder folk fra alle politiske partier og interesseorganisationer, og hvor de får lov at indgå i en demokratisk samtale.

9. klasseelever fra begge linjer har i samfundsfag fået konkrete opgaver og problemstillinger de skal arbejde med. Derudover vil der være obligatorisk deltagelse i en udvalgt workshop. De konkrete problemstillinger udarbejdes, når vi ved hvilken workshop eleverne skal deltage i. Dette besluttet i august, når vi kender indholdet fra Folkemøde Møn.

10. klasseelever fra begge linjer har i faget dansk fået nogle konkrete problemstillinger de skal opsøge dialog om. I denne forbindelse skal de opsøge både interesseorganisationer og partier. Emnerne vil blive besluttet, når vi kender indholdet fra Folkemøde Møn.

Skolens fødselsdag

Siden skolen startede i sin oprindelige form i 1887, har vi hvert år fejret skolens fødselsdag den sidste weekend i august.

Fredag den 31. august afholdes der linjefester om aftenen. Grønsund og Ordhavet holder hver deres "børnefødselsdag" med pizzasnegle, rød sodavand og sjove lege.

Lørdag den 30. august mødes hele Idrætsefterskolen Grønsund med hele Bogøs private skole, og alle 110 ansatte og 450 elever.

Dagen starter med fællessang og taler. Der lægges blomster på mindestenen for skolens grundlægger Kristian Wad, og herefter går alle elever med kontakt - eller klasselærer, ud til poster med teambuilding aktiviteter. Grupperne roterer hele formiddagen rundt på posterne og hele skolen mødes igen efterfølgende til frokost i det fri, fællessang og kåring af vindere af Legiaden. Som en af posterne indgår fugleskydning, og der kåres derfor også Fuglekonger.

Lørdag eftermiddag er linjen Grønsund værter ved IG-Open i Tennis. Linjen Ordhavet kan også deltage. Turneringen fortsætter hele søndagen, og vinderne kåres søndag aften.

Emneuge Dansk/Thales Podcast

Denne emneuge er for begge linjers 10. klasseelever.

Danskfagligt dykkes der ned i genren podcasts. Her arbejder vi med følgende:

- Hvad er en podcast?
- Hvordan bygges den op?
- Virkemidler og lyd
- Logos, ethos og patos
- Interview teknikker

- Fortælleteknikker

Thales-fagligt dykkes der ned i emner og indhold. Her arbejder vi med følgende:

- Brugen af kilder og en kritisk tilgang til kilders tilhørsforhold
- Den videnskabelige metode og efterprøvning af teorier
- Belysning af en sag fra flere sider
- Brugen af logos, ethos og patos
- Hvad er et godt emne, og hvordan gør man det interessant for andre?
- Valg af emne og gruppedannelser
- Eleverne lytter i fællesskab til et afsnit af Genstart og et afsnit af Mørkeland.

Eleverne arbejder i starten af ugen skiftevis i mindre workshops, som enten er tilknyttet dansk eller Thales. Herefter danner de grupper, og vælger et emne, som de skal lave en podcast om. Podcasten skal tage mellem ti og tyve minutter.

I slutningen af ugen lyttes alle podcasts igennem i mindre grupper, og de bedste udvælges til fælles lytning. Fredag eftermiddag kåres vinderpodcasten.

Sportsdag

Dagen før efterskolernes dag, holder vi Store Sportsdag. Her dyster eleverne fra begge linjer mod hinanden i forskellige sportsdiscipliner:

- Beach Volley
- Fodbold
- Løb
- Tennis

Formålet med denne dag er interaktion mellem linjerne på den samlede skole, og begge linjer skal i stå udvalg stå for dele af arrangementet.

Dagen slutter med en stor udendørs Barbecue og en rundboldturnering.

Efterskolernes dag

På Efterskolernes dag holder skolen åbent hus mellem 13 og 17. Eleverne er med til at vise rundt, være i køkkenet, fortælle om deres profilfag og i det hele taget sprede god stemning.

Når gæsterne ankommer, vil de blive hilst velkommen på skolens parkeringsplads, hvor skolens leder henviser dem til den linje, der måtte interessere de besøgende.

En gruppe elever er rundvisere og de dækker kompetencer i de forskellige profilfag. En anden gruppe er køkkenmedhjælpere, og en sidste gruppe er med til at demonstrere aspekter fra de forskellige profilfag.

Når gæsterne er gået hjem, forkæles eleverne med god mad og masser af kage.

Syng dansk besse

På denne aften inviteres elevernes bedsteforældre til hygge og kvalitetstid på Efterskole med deres børnebørn. De unge mennesker starter med at vise rundt på skolen, og hvor de bor. Derefter er der middag, hvor vi serverer forloren hare og gammeldags æblekage.

Når middagen er slut, vil skolens musiklærere samt Grønsunds musikprofil synge og spille for, når bedsteforældre, elever og lærere arbejder sig igennem et klassisk dansk sangrepertoire.

Forældredag november

Efter en lukkeweekend, hvor lærerne mandag formiddag har været afsted til Efterskoleregionens samlede pædagogiske dag, inviteres forældrene om eftermiddagen til skolen, i forbindelse med, at de alligevel skal aflevere deres børn.

Eftermiddagen/aftenen er på denne dag tilrettelagt med fællesspisning i hold, individuelle udviklingssamtaler med kontaktlæreren, som på forhånd har indhentet oplysninger fra alle faglærere samt uddannelsesinformation og vejledning målrettet forældrene.

OSO og brobygning

I denne uge er 10. klasseelever fra begge linjer på brobygningsbesøg på ungdomsuddannelser i Nykøbing Falster, Vordingborg og Næstved. Alle elever kommer til at møde flere forskellige tilbud, så de kan blive klogere på deres muligheder.

I samme uge skal eleverne lave deres Obligatoriske Selvvalgte Opgave. Denne opgave består af to hovedelementer:

1. En reportage, hvor eleven skriver om sin vej fra det sted vedkommende er lige nu og her og til en endt uddannelse. Den skal indeholde fakta om uddannelse, fag, løn osv. samt refleksioner over de valg der tages, eventuelt sabbatår, for og imod, udfordringer og meget andet. Reportagen skal være på 3-4 sider, og må gerne indeholde illustrationer.
2. En fremlæggelse på ti minutter, der ikke har noget med reportagen at gøre, men som er en kreativ fremstilling af eleven i det job, som han/hun ønsker at opnå i fremtiden. Til denne kan det være en fordel at have talt ed en fagperson med ekspertise indenfor faget. Fremlæggelsen skal ikke overlappende reportagen med fuldt ud fokusere på selve jobfunktionen.

Eleverne bliver sat i gang i ugerne op til uge 47, og derudover har de alle eftermiddage, når de kommer hjem fra Brobygning. Alle elever er tildelt to OSO-vejledere og hver eftermiddag og aften vil der være OSO-vejledere på vagt til at hjælpe og vejlede.

Ugen kulminerer i fremlæggelser fredag eftermiddag. Man fremlægger kun for sine to vejledere.

Denne uge er altid sjov og anderledes. Eleverne lærer hinanden at kende mere på tværs i fællesskabet, og de arbejder på en helt anden måde, hvor der opleves succes og anderledes praktisk tilgang til skolearbejdet.

9. klasse har i denne uge temauge i de tre kulturfag Samfundsfag, Historie og Kristendomskundskab.

Julefest – og julevolley

Torsdag den 19. december holder hele skolen julefest om aftenen. Denne fest arrangeres af to elevudvalg (ét fra hver linje) i samarbejde med en voksen toveholder fra hver linje.

Der serveres traditionel julemiddag og festudvalget har fundet på sjov og aktiviteter i løbet af aftenen. Festen sluttet af med dans om træet og et besøg fra Julemanden.

Dagen efter mødes alle elever i hallen, hvor alle er inddelt efter sjove kriterier (som hårfarve, kæledyrspræferencer og andet) i små volleyhold.

Forældredag marts

På denne anden forældredag inviteres forældre til skolen fredag eftermiddag.

Hvor der til den forrige forældredag var fokus på de individuelle samtaler, er denne forældredag i højere grad tiltænkt netværk og hygge.

Eleverne går med deres forældre rundt i kontaktgrupper og løser forskellige tembuildingopgaver. Derudover er der fællesspisning i kontaktgruppen. Linjen Grønsund fremfører deres Gymnastikopvisning og aftenen sluttet af med et foredrag udefra.

Terminsprøver

På Idrætsefterskolen Grønsund afholder vi terminsprøver i marts for hele skolen. Disse terminsprøver fungerer som en slags generalprøve for de skriftlige prøver i maj. Her prøves alle skriftlige fag af, også dem 9. klasserne har i udtræk, så vi kan være sikre på, at alle har prøvet det inden den rigtige prøve. Det er også her der tjekkes op på det tekniske omkring printere og hjælpeprogrammer.

Eleverne modtager efter terminsprøverne grundig feedback på deres opgaver, så de til den rigtige prøve har bedst mulige forudsætninger for at udnytte deres potentialer optimalt.

Torsdag eftermiddag når terminsprøverne er slut for alle, ”belønnes” de med en overraskelsestur til fx Lalandia, hvor de kan slå sig løs efter det hårde arbejde. Fredagen bruges på fællesgymnastik, fællesløb og hovedrengøring.

Gymnastikopvisning Antvorskov

Linjen Grønsund deltager i Efterskolernes store opvisningsdag i Antvorskovhallen i Slagelse. De er afsted hele dagen, da værdien i at se de andre skoler vægtes lige så højt som vores egen opvisning.

Emneuge kortfilm

Fredagen før Påske starter 10. klasseeleverne op på en kort emneuge, hvor de fredag, mandag og tirsdag arbejder med temaet kortfilm i faget dansk.

Eleverne skal på de tre dage producere deres egen kortfilm, hvor de skal arbejde med danskfaglige begreber, som:

Filmiske virkemidler

- Lyssætning
- Perspektiv
- Beskæring
- Lyd
- Kameravinkler
- Komposition

De skal desuden skabe en filmplakat, hvor de skal arbejde med danskfaglige begreber, som:

30

- Komposition
- Farvesymbolik
- Det Gyldne Snit ϕ
- Blikfang
- Ordbrug

Ugen afsluttes onsdag formiddag hvor filmene i mindre hold bliver vist, plakaterne sat op, og eleverne selv er med til at kåre finalisterne. Finalefilm og plakater bliver vist i plenum til alle, og herefter vil holdet af 7 dansklærere agere dommere og kåre bedste film samt bedste plakat. Vindergrupperne i de to kategorier modtager prisen De Gyldne Bøgeblade.

9. klasseelever har i denne uge emneuge i naturfagene, hvor indholdet følger indholdet fra fagbeskrivelsen for naturfag.

Find-hjem-nat

I slutningen af året dyster eleverne husene imellem på begge linjer. En af disciplinerne er den helt særlige finde-hjem-nat, hvor eleverne i små grupper på to, køres ca. 40 km væk, hvorefter de selv skal finde hjem.

Eleverne har i deres telefoner et tændt GPS-signal, så vagtteamet hele tiden uden problemer kan finde dem om nødvendigt.

De går hele natten og modtager point ud fra deres tider.

Ø-dag

I 1887 blev Bogø Private Realskole Grundlagt. Siden dengang har skolen udviklet sig i en retning hvor det har affødt flere skoletilbud. Fra 1887 til 2024 har skolen rummet en kostskoleafdeling. Derudover har der også siden 1887 været almindelig grundskole – først for øens beboere, men senere er dette elevgrundlag blevet suppleret med opland fra Møn, Sydsjælland og Falster. I 1992 blev Idrætsefterskolen Grønsund grundlagt med et elevtal på 54 elever, og i dag er vi samlet på begge linjer 240 elever.

Fra skolens start har det været en tradition, at vi en søndag i maj måned holder åbent hus for alle tidligere elever fra alle skoletilbud samt tidligere medarbejdere og andre samarbejdspartnere.

Dagen vil for Idrætsefterskolen Grønsund byde på Gymnastikopvisning fra de nuværende elever, grillhygge og gode samtaler.

De nuværende elever har ikke bliveweekend, men dem der bliver får en særlig hyggelig dag, hvor de har mulighed for at snakke med tidligere elever i alle aldre, der kan berette hvad efterskoleopholdet har betydet for dem.

31

24-timers challenge

Profilfaget sejlads deltager i Efterskolernes 24-timers challenge, hvor 6-8 efterskoler deltager. I Challenge skal eleverne igennem følgende aktiviteter:

- Forskellige "overlevelses-øvelser" i skoven
- Dyster i forskellige friluftsdiscipliner
- Gå-stafet
- Dyst i gastronomisk madlavning over bål
- Overnatning i skoven
- Diverse spejder-discipliner

Challenge foregår i en skov i nærheden af en af de deltagende efterskoler.

De mundtlige prøvedage

I juni måned er der placeret mundtlige prøver over tre uger.

Alle elever går til de prøver, det er påkrævet for henholdsvis FP9 og FP10.

På dage man som elev ikke har mundtlige prøver, har man 4-6 lektioner på en dag, fordelt før og efter frokost.

Her kan elever vælge sig på forskellige undervisningstilbud, som varierer fra prøveforberedende undervisning i dansk, matematik og engelsk til kreative eller fysisk aktive fag.

Elever der de enkelte dage ikke går til prøve, kan desuden være sat på praktiske opgaver, hvor de deltager i køkkentjansen.

Udfordringsweekend

I denne weekend fortsættes dysten mellem de forskellige huse og eleverne kæmper i følgende discipliner:

- Løb i forskellige distancer (inklusive Marathon og halv Marathon) arrangeret af linjen Ordhavets Fællesløb. Her bliver der også inviteret lokale med. Elevernes resultater bidrager til den store husturnering.
- SUP
- Svøm til Sjælland (Der følger en speedbåd med, for sikkerhed)
- Trappeløb på Møns Klint
- Cykle 180 km
- Hel eller halv ironman

I slutningen af weekenden gøres alle resultater op, og der kåres et hus som vinder. De konkurrerende huse er: Borgen, Noa, Paw, Villa Dana og Astra.

32

Gallafest

Gallafesterne er en del af den sidste uge på Idrætsefterskolen Grønsund og der afholdes en på hver linje.

Et elevudvalg fra hver linje har i samarbejde med en lærer på hver linje stået for arrangementet.

Alle drenge trækker et navn op af en skål, som er deres gallapartner. De skal holde navnet hemmeligt, og så skal de finde en kreativ måde at invitere deres partner på. Ofte bliver det gjort foran alle med sang og performance. Dette sker i måneden op til – altså i løbet af de mundtlige prøvedage.

Selve festen starter med ankomster og fotografering på den røde løber, efterfulgt af en tre retters middag, som lærerne serverer.

Underholdningsindslagene varierer fra år til år, da det er eleverne der planlægger, men der er oftest kåringer og taler på programmet.

Aftenen sluttes af med lancier på kunststofbanen.

Afslutningstur

På den næstsidste dag på skolen drager eleverne på afslutningstur.

Alle tager færgen til Stubbekøbing med cykel, og herefter cykles der til Pomle Nakke, hvor vi slår lejr i skoven. De to linjer har hver deres lejr.

Der bygges bivuakker, bades, grilles, hygges, laves bål, synges og spises kage.

På denne tur er der ingen lærerstyrede aktiviteter, men alle lærere er med og indgår i fællesskabet.

Der er ingen sengetider, og eleverne må være oppe så længe de har lyst.

Næste dag ryddes lejren, og vi cykler hjem i løbet af formiddagen.

Dimission

Når eleverne vender hjem fra tur, har de et par timer til at gå i bad og skrive i hinandens mindebøger.

Herefter begynder forældrene at ankomme og der pakkes biler. Klokken 15.00 samles alle i skolens Amfiteater, og årgang 24/25 dimitteres med taler, afgangsbeviser og sange.

Skolen uddeler legater til årets to eller tre efterskoleskabere, som er de elever, der er gået nogle ekstra mil for kammerater og fællesskab.

Efter en lang kramme-farvel-slange er efterskoleåret slut og vi siger tak for denne gang.

Øvrige aktiviteter, der placeres i samarbejde med eleverne

Fastelavn

Eleverne kan vælge at lave et udvalg, der arrangerer fastelavn. Ofte er det med udklædning, tøndeslagning, små lege og fastelavnsboller.

Bingoaften

Eleverne kan vælge at lave et udvalg, der arrangerer bingoaften. Ofte klæder man sig ud som sin bedstemor, og møder op til en klassisk bingoaften, der tit starter med husmandskost fra køkkenet. Udvalget har indsamlet diverse præmier, og nogle gange i form af tjenester, man kan vinde fra hinanden.

Polterabend

Eleverne kan vælge at arrangere en polterabend, for de der til brylluppet skal giftes. Pigesindede og drengesindede deles hver for sig.

Østrogenholdet laver wellness, massage, dans og facials – eller andre ting, som udvalget finder på.

Testosteronholdet er i hallen, hvor der laves lege og andet sjov.

Bryllup

Eleverne kan vælge at arrangere et bryllup. Lærerne hjælper med at uddele roller, men der holdes en klassisk bryllupsfest hvor alle har en rolle – lige fra den smukke brud til den fulde onkel eller serveringspersonale.

Andet

Elevudvalgene kan naturligvis komme med input til arrangementer, som vi på deres opfordring afholder.

Derudover opfordres forældre og andre til at komme ned og holde et foredrag, hvor de unge mennesker får spændende input. Disse ting bliver ofte planlagt med alt fra en uge til en måneds varsel.

Værelsesbytter

I løbet af året vil der være to værelsesbyt. Alle er styrede af de voksne, der har den daglige koordination af husene i samspil med kontaktlærerne.

- Alle har mulighed for at flytter ved hvert byt (diagnoser som ADHD og autisme undtages)
- Eleverne må ved andet byt foreslå mindst ti personer, men gerne flere, som de kan se sig selv bo med
- Lærerne laver planen, og melder ud

Når det er storeflyttedag, holder vi flyttefest og housewarmings. Datoerne er endnu ikke placeret, men de vil typisk placeres i oktober, december og marts.

Ugeskemaer

I de normale uger, hvor der ikke er anderledes undervisning, følger vi naturligvis et fast skema. Skemaerne på de to linjer er forskelligt bygget op.

På Grønsund tilgodeser skemaformen breddeidræt, og der er derfor undervisningsmoduler spredt ud fra 8.15 til 18.00.

Da eleverne frit kan kombinere vores profilfag, bliver der til denne linje lagt 230 forskellige og individuelle skemaer.

På Grønsund gælder det, at skemaerne først lægges lige før sommerferien, hvor eleverne har truffet deres endelige valg af profilfag.

Nedenstående ses et eksempel på skemastruktur:

Grønsund

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
6.55-7.20	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
7.30-8.00	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring
8.15-9.45	Modul 1	Modul 1	Modul 1	Modul 1	Modul 1
10.00-11.30	Modul 2	Modul 2	Modul 2	Modul 2	Modul 2
11.30-12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.00-12.45	Egentid	Fællestime	Egentid	FP9 naturfag	Egentid
13.00-14.30	Modul 3	Modul 3	Modul 3	Modul 3	Modul 3
14.45-16.15	Modul 4	Modul 4	Modul 4	Modul 4	
16.30-18.00	Modul 5	Modul 5	Modul 5	Modul 5	
18.00-18.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	

På Grønsund kan moduler indeholde både boglige fag, profilfag, fritimer og valgfag.

Alle elever har hvad der svarer til 36 ugentlige lektioner.

Et modul svarer til to lektioner.

Om fredagen er alle moduler det samme boglige fag, nemlig enten dansk, engelsk eller matematik.

Om fredagen er alle moduler det samme boglige fag, nemlig enten dansk, engelsk eller matematik.

Studieture og lejrskoleophold

I løbet af skoleåret 2024/2025 skal hele skolen afsted på to studieture. Den første er en kulturrejse, hvor vi tager til Berlin, og den anden en alpin skitur, hvor vi tager til Kvitfjell og Hafjell i Norge.

Kulturrejsen

Hele skolen tager afsted i busser tirsdag morgen i uge 44.

Grønsunds program

Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Udrejse i busser	De Nordiske Ambassader i Berlin	Beachvolley i Øst	Eastside Gallery

Frokoststop	Bernauer Strasse	Det asiatiske marked	Shopping på Alexander Platz
Olympia Stadion	Byvandring fra Tiergarten	Byvandring fra Tiergarten	Hjemtur
Teufelsberg	<ul style="list-style-type: none"> • Siegersäule • Det jødiske monument • Brandenburger Thor • Unter den Linden • Checkpoint Charlie • Museumsinsel • Historisk fokus på øst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahnhoof Zoo • Kaiser Wilhelm Gedächtniskirche • KaDeWe • Kurfürstendamm • Historisk fokus vest 	
Aftengåtur til Alexander Platz	Aften på Postdammer Platz	Aften på Kurfürstendamm	

Eleverne får udbetalt kostpenge, og skal selv købe noget mad i deres pauser.

Skituren

Hele skolen tager afsted på skitur søndag i uge 9. Vi kører i busser sidst på eftermiddagen og transporteres hele natten.

Når vi ankommer til Norge, skal Grønsund bo i hytter på Kvitfjell,

Alle ski og andet udstyr udleveres mandag morgen.

Eleverne er hjemmefra inddelt i grupper på maks 12, hvor der er taget højde for hvor mange uger de tidligere har stået på ski. Alle grupper får tildelt en lærer som instruktør, der har tilrettelagt en undervisning i alpin ski, som passer til niveauet på holdet. Den første dag, står alle elever på ski med deres lærer på holdet.

Alle har mulighed for at gå i hytten og spise rugbrød til frokost. Skidagen slutter klokken 15.30, og der er kageservering foran hytterne.

I hver hytte, laver eleverne selv mad, og alle hytter har tildelt en lærer, der spiser med dem.

Der afholdes lærermøde hver aften, hvor de forskellige elevhold justeres og harmoneres efter behov.

Tirsdag og onsdag formiddag står vi på ski i holdende og efter frokost udbydes der forskellige ture i terrænet, som eleverne kan melde sig på.

Torsdag og fredag står der ikke i hold, men her udbyder lærerne forskellige ture, og fordeler sig på de forskellige pister, således at der alle steder er tilgængelige og synlige voksne.

Fredag eftermiddag vender skibusserne hjem mod Danmark. Der laves et stop til aftensmad hos Ikea i Hammer på vej hjem.

Uddannelses- og erhvervsvejledning

Skolen udbyder uddannelsesvejledning til alle elever.

I løbet af året vil der i fællestimer, hvor alle elever er samlet, være fælles uddannelsesinformation.

Derudover vil skolens vejledere have en personlig samtale med alle elever i løbet af skoleårets første to måneder. Her vil elevernes svar blive noteret, og der følges løbende op.

For 10. klasserne bliver emneugen med brobygning og OSO i uge 47 en aktiv del af studievejledningen.

De individuelle samtaler følges op efter første karaktergivning, og igen inden de personlige fremtidsvalg træffes i marts. Herefter følges der op på de elever, der ikke lever op til kravene på den uddannelse de har søgt.

Der sættes desuden fælles tid af til at udfylde studievalgsportefølge, så alle kan være sikre på at få hjælp til det de måtte være i tvivl om.

Erhvervspraktik

Der bliver ikke sat tid af i skoleåret til erhvervspraktik, da vores elevgrundlag ofte ikke kommer fra lokalområdet, og rejsetiden hver dag, derfor ville være urealistisk.

Eleverne opfordres derimod til at afholde deres erhvervspraktik i efterårsferien uge 42 eller vinterferien uge 7.