

# INDHOLDSPLAN 2025-26



Himmerlandscentrets  
Idrætsefterskole  
Jyllandsgade 10, Haverslev  
9610 Nørager  
Tlf. 98 65 43 30  
E-mail: kontor@hci.dk

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ORGANISATIONEN GENERELT .....                             | 5  |
| Baggrund .....                                            | 5  |
| Formål.....                                               | 5  |
| Holdning.....                                             | 6  |
| Værdigrundlag .....                                       | 6  |
| Regler.....                                               | 7  |
| Pædagogik.....                                            | 7  |
| Repræsentantskab og bestyrelse.....                       | 7  |
| Medarbejdergruppen.....                                   | 7  |
| EFTERSKOLEARBEJDET .....                                  | 8  |
| Tjenestetidsplan.....                                     | 8  |
| Skema.....                                                | 8  |
| Tilsynsarbejdet.....                                      | 8  |
| Praktikpolitik – beskrivelse af HCI som praktiksted ..... | 9  |
| EFTERSKOLELIVET .....                                     | 10 |
| Hverdagen.....                                            | 10 |
| Weekend .....                                             | 10 |
| Elevråd.....                                              | 10 |
| Praktisk arbejde .....                                    | 11 |
| Rengøring af områder.....                                 | 11 |
| Årets gang - kursusuger.....                              | 11 |
| ARRANGEMENTER .....                                       | 11 |
| Ankomst- og indkøringsdagene .....                        | 11 |
| Drenge- og pigetur .....                                  | 11 |
| Fælles-tur .....                                          | 12 |
| Dag med Haverslev skole og lokale friskoler .....         | 12 |
| Efterskolernes Dag og besøgsaftener.....                  | 12 |
| Kontaktgruppebesøg .....                                  | 13 |
| Temafest.....                                             | 13 |
| Søskendeweekender .....                                   | 13 |
| Første søndag i advent / bedsteforældredag .....          | 14 |
| Musicalugen.....                                          | 14 |
| Flyttedag og flytteuge .....                              | 14 |
| Gymnastikdage .....                                       | 16 |
| Terminsprøver .....                                       | 16 |
| Skitur .....                                              | 16 |
| Gymnastikopvisninger .....                                | 16 |
| Dagene op til påske.....                                  | 17 |
| Aktiviteter i mundtlig prøveperiode .....                 | 17 |
| Afslutningsugen .....                                     | 17 |
| Foredrag og musikalske arrangementer .....                | 18 |
| Stævner og turneringer i løbet af året.....               | 18 |
| Kontaktlærerfunktion.....                                 | 18 |
| Forældresamtaler/samarbejde: .....                        | 19 |

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Forældreweekenden .....                                        | 19 |
| FAG OG UNDERVISNINGEN.....                                     | 19 |
| Obligatoriske fag for 9. klasse - .....                        | 19 |
| Obligatoriske fag for 10. klasse - Spor. ....                  | 20 |
| Vejledning og uddannelsesplan .....                            | 20 |
| Brobygning.....                                                | 21 |
| Valgfrie idrætsfag for 9. og 10. klasse .....                  | 21 |
| Øvrige valgfag for 9. og 10. klasse .....                      | 21 |
| Undervisning af tosprogede .....                               | 21 |
| Inklusion .....                                                | 21 |
| Specialundervisning eller anden specialpædagogisk bistand..... | 22 |
| Dansk .....                                                    | 22 |
| Matematik .....                                                | 23 |
| Engelsk .....                                                  | 23 |
| Tysk .....                                                     | 24 |
| Spansk .....                                                   | 24 |
| Science/fysik-kemi.....                                        | 24 |
| Krop og Sundhed 10 N .....                                     | 25 |
| Økonomi 10 Ø.....                                              | 25 |
| Kloge hænder 10 V .....                                        | 26 |
| Kulturfag - 9 klasse .....                                     | 26 |
| Naturfag - 9 klasse .....                                      | 27 |
| Idræt – 9. klasse .....                                        | 27 |
| Gymnastik .....                                                | 28 |
| Rytmask gymnastik .....                                        | 28 |
| Springgymnastik.....                                           | 29 |
| Danseholdet.....                                               | 29 |
| Dansefitness .....                                             | 30 |
| Fitness .....                                                  | 30 |
| Yoga.....                                                      | 30 |
| Massage .....                                                  | 31 |
| Fodbold.....                                                   | 31 |
| <b>Omnifodbold</b> .....                                       | 31 |
| Håndbold.....                                                  | 32 |
| Volleyball .....                                               | 32 |
| Basketball.....                                                | 33 |
| Badminton .....                                                | 33 |
| Padel.....                                                     | 33 |
| Valgløb.....                                                   | 34 |
| Friluftsliv .....                                              | 34 |
| Samling .....                                                  | 35 |
| Sang .....                                                     | 35 |
| Dans .....                                                     | 35 |
| Musik og samspil .....                                         | 35 |
| Guitar .....                                                   | 36 |
| Krea .....                                                     | 36 |
| Mad for sjov.....                                              | 36 |

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DIY - upcycling .....                                                                 | 37 |
| Håndarbejde.....                                                                      | 37 |
| BILAG .....                                                                           | 38 |
| 1. Skolens vedtægter pr. 24. maj 2022.....                                            | 38 |
| 2. Repræsentantskab pr. 1. maj og bestyrelse pr. 27. maj 2025 .....                   | 38 |
| 3. Fortegnelse over personale – praktiske oplysninger -<br>arrangementskalender ..... | 38 |
| 4. Tjenestetid – aftaler pædagogisk personale (på skolens intranet).....              | 38 |
| 5. Aktuelt skema (på skolens intranet) .....                                          | 38 |
| 6. Kursusuger Skoleåret 2025-26 .....                                                 | 38 |
| 7. Indkvartering m/kontaktlærere 2025-26 (på skolens intranet).....                   | 38 |
| 8. "Overblik" i 2025-26 /Introduktionsfolder .....                                    | 38 |
| 9. Omsorgsplan.....                                                                   | 38 |
| 10. Sikkerhedspolitik i forbindelse med sejlads.....                                  | 38 |
| 11. Sikkerhedspolitik i forbindelse med klatring.....                                 | 38 |
| 12. Sikkerhedspolitik i forbindelse med Spring.....                                   | 38 |
| 13. Sikkerhed og kriseberedskab på HCI .....                                          | 38 |
| 14. Antimobbe strategi .....                                                          | 38 |
| 15. Kodeks for SoMe.....                                                              | 38 |
| Underskrevet af skolens bestyrelse: .....                                             | 39 |

## **ORGANISATIONEN GENERELT**

### **Baggrund**

I 1976 blev der i Haverslev bygget en ny kommuneskole, og de himmerlandske amts gymnastikforeninger – HG, ØHG og VGI - købte i fællesskab den gamle skole, byggede den om og tog i 1981 initiativ til oprettelsen af efterskolen Himmerlandscentrets Idrætsefterskole (HCI).

I det daværende kursuscenter mødte der den 1. august 1981 60 elever op til starten på det første skoleår. Skolen havde således sit udspring i den folkelige idræt og det frivillige foreningsarbejde, og markerede sig ved at være en af de første idrætsefterskoler i Danmark.

Senere er vi blevet selvejende. De tre amtsforeninger er fusioneret til DGI Nordjylland. Skolens repræsentantskab består i dag af medlemmer fra HCI's Venner, HCI's Elevforening og DGI Nordjylland. Skolens repræsentantskab bestod indtil 2022 af medlemmer fra HCI's Venner, HCI's Elevforening og DGI Nordjylland. I 2022 ændrede sammensætningen til udelukkende at bestå af HCI's Venner og HCI's Elevforening.

### **Formål**

Formålet for skolen er at tilbyde undervisning og samvær, der har fokus på "livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse". Undervisningen bliver tilrettelagt med henblik på elevernes hele menneskelige udvikling og modning samt deres almene opdragelse og uddannelse.

HCI er en Idrætsefterskole, som tilbyder undervisning, der såvel inden for de boglige som idrætslige fag tilbyder en faglighed, der udfordrer den enkelte på dennes niveau.

Fællesskabet på skolen er rummeligt og etableres under hensyntagen til individuelle forskelligheder, forudsætninger og behov. Eleverne får indflydelse på – og forpligtiges af fællesskabet med det formål at udvikle selvstændighed, ansvarlighed og tolerance.

Efterskoleopholdet skal øge elevernes evne til selvstændig stillingtagen, deres mod til at være sig selv – uden at være sig selv nok, deres vilje til at tage ansvar og del i et positivt fællesskab.

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

HCI's opgave er at bidrage til, at eleverne bliver aktive samfundsborgere. Skolen skal, med udgangspunkt i idrætten, udvikle elevernes forståelse for fællesskabets betydning for menneskets trivsel.

Vi tilbyder eleverne boglig undervisning i de almindelige skolefag og afslutter året med aflæggelse af folkeskolens prøver.

Undervisningen skal styrke elevernes kompetencer, så de på bedst mulig vis bliver godt rustet til at starte på en ungdomsuddannelse. I undervisningen tages udgangspunkt i den enkelte elevs niveau og faglige standpunkt.

Formålet med idrætsundervisningen er at styrke glæden og fællesskabet i forbindelse med idrætsaktiviteter samt styrke elevernes idrætsfaglige færdigheder. Idrætsundervisningen skal være et bidrag til, at eleverne kan opleve sig som hele mennesker med krop og sjæl.

I vores hverdag kommer eleverne til at:

- dyrke gymnastik, hvor alle skal – og kan være med.
- spille bold – og vinde med æren i behold – og tabe uden at tabe ansigt.
- udvikle faglige og sociale evner, og dermed styrke selvtillid og selvværd.
- opleve, at frihed og ansvar følges ad.
- mærke, at vi har brug for hinanden.
- opleve, at vi har konsekvens, bestemt ud fra den enkelte situation.
- møde en skole, der vil dem, og stiller krav om, at de skal, ville os.

## Holdning

Fællesskabet er helt afgørende for at få et godt efterskoleår og vi tror på, at vi har gode muligheder for at skabe de gode relationer bla ved;

- at fastholde den enkelte elev på sit ansvar for vores fælles hverdag
- at udvikle selvstændighed og respekt for andres særpræg
- at udvikle selvtillid i forbindelse med dygtiggørelse
- at løse problemer ved samtale mellem de implicerede

Det er vores mål, at vi i højere grad bliver hele mennesker, hvor vi med både krop og tanke kan indgå i et forpligtende fællesskab.

## Værdigrundlag

Samværet på HCI skal være båret af ligeværdighed mellem mennesker, hvor samtalen er det væsentligste middel til at nå hinanden. Retten til forskellighed er grundlæggende og skal give fællesskabet substans, men stiller samtidig krav om tolerance og forståelse over for andre.

## Regler

På skolen har vi en række husregler, som er nødvendige for et godt samvær på efterskolen.

En grundlæggende regel er, at man skal opføre sig ordentligt.

Det er ikke tilladt at indtage alkohol eller euforiserende stoffer. Rygning er hverken tilladt på skolens grund eller i byen. Det er heller ikke tilladt at ryge E-cigaretter eller tage snus.

Ved alvorlige overtrædelser af skolens regler kan konsekvensen være, at samarbejdet mellem skole og elev må ophøre.

## Pædagogik

Med udgangspunkt i vores værdigrundlag praktiserer HCI en pædagogik, som vi kalder "situationsbestemt konsekvens". Det betyder, at vi ikke bare per automatik følger regler, men forbeholder os retten til at tænke os om en ekstra gang og bruge vores sunde fornuft.

Samtalen er vores væsentligste middel til at opnå forståelse.

## Repræsentantskab og bestyrelse

Repræsentantskabet består af 16 medlemmer, udpeget med 8 medlemmer fra hver af de to foreninger – HCI's Venner og HCI's Elevforening.

Repræsentantskabet vælger 7 af dets medlemmer til at være skolens bestyrelse.

- Se bilag 1 – Vedtægter for den selvejende undervisningsinstitution HCI
- Se bilag 2 – Oversigt over repræsentantskab og bestyrelse

## Medarbejdergruppen

Den pædagogiske medarbejdergruppe består ud over to forstandere, af 16,5 lærere. Disse varetager i fællesskab undervisningen og tilsynsopgaver.

Derudover er der ansat personale til at tage sig af de praktiske opgaver i forbindelse med skolens drift.

1,5 sekretær, 6 køkkenansatte og 4 servicemedarbejdere. (Se fortegnelse over ansatte på bilag 3)

## **EFTERSKOLEARBEJDET**

### **Tjenestetidsplan**

Forstanderne er sammen med TR ansvarlige for at der bliver udarbejdet en tjenestetidsplan for hver enkelt medarbejder. I tjenestetidsplanen vil der være en beskrivelse af følgende områder:

- Undervisning
- Tilsyn
- Individuelle opgaver
- Fælles opgaver
- Ferie- og søn-/helligdage

Tjenestetidsplanen vil blive udarbejdet så præcis som mulig.

Når skoleåret er slut, evalueres de forskellige områder og eventuelle ændringer kan reguleres til næstkommende skoleår.

Medarbejdernes tjenestetidsplaner findes på skolens intranet.

### **Skema**

Forstanderne er ansvarlige for, at der bliver udarbejdet et skema for hver enkelt lærer. Der tages udgangspunkt i at lave et skema som både tilgodeser den enkelte elev, medarbejderen og skolen.

### **Tilsynsarbejdet**

I forbindelse med ansættelse på skolen, vil en væsentlig del af arbejdet være tilsynsopgaver.

Fælles for alle tilsynsopgaver er, at medarbejder og elev møder hinanden i et forum, som ligger uden for undervisning. Det skaber en række forskellige opgaver og situationer, der ofte vil give medarbejderen rollen som hjemmets forlængede arm.

Der er følgende tilsynsopgaver:

#### **Morgentilsyn**

- Følge op på at alle elever er mødt til morgenmad.
- Være med til at skabe en hyggelig stemning ved morgenmaden.
- Fortælle om aktuelle begivenheder lokalt, nationalt og globalt.
- Sygemelde elever samt bestille lægetider.

#### **Middagstilsyn**

- Følge op på at alle elever er mødt til middagsmaden.
- Være med til at skabe en hyggelig stemning ved middagsmaden.

### Aftentilsyn

- Følge op på at alle elever er mødt til aftensmad.
- Være med til at skabe en hyggelig stemning ved aftensmaden.
- Tilbyde lektiehjælp.
- Være med som igangsætter/medhjælper i forbindelse med aktiviteter.
- Være til rådighed.
- Sikre at alle elever er på egne værelser kl. 22.15 og i den forbindelse sige godnat.
- Kontrollere at alle værelser er ryddelige ved godnatrunden.

### Nattilsyn såvel hverdage som weekender

- Tilsynslæreren overnatter i tilsynsværelset. tilsynslærerens opgave er at sørge for at alle elever kan få voksenhjælp, hvis det skulle blive nødvendigt.

### Weekendtilsyn

- I samarbejde med eleverne udvikle et interessant aktivitetsprogram.
- Være igangsætter/medhjælper i forbindelse med aktiviteter.
- Være med til at skabe en hyggelig weekend.
- Være til rådighed.

## **Praktikpolitik – beskrivelse af HCI som praktiksted**

HCI modtager hvert år lærerstuderende. De lærerstuderende deltager i såvel undervisning som tilsynsarbejde.

### Mål og intentioner:

- at de studerende i praktikperioden møder praktiklærere, som kan engagere sig i rollen som praktiklærer og lærerrollemodel
- at de studerende under praktikopholdet gives en høj grad af selvstændigt ansvar for planlægning og afholdelse af undervisningen og føler sig som en ligeværdig del af medarbejdergruppen

### Forløb:

- at de studerende forud for praktikforløbet på skolen møder skolens ledelse eller praktikansvarlig og introduceres til skolen – herunder også en rundvisning og afgivelse af skemaønsker
- at de studerende oplever at de i god tid har kontakt med de praktiklærere, som de skal samarbejde med i praktikperioden
- at praktiklæreren og de studerende forud for praktiksamarbejdet laver klare aftaler omkring praktiksamarbejdets elementer, herunder aftaler om skriftliggørelse af planlægningen, vejledningstimernes indhold og afholdelse, samt praktiklærerens rolle i de studerendes undervisning
- at praktiklæreren sammen med de studerende løbende og efter praktikperioden evaluerer praktikforløbet i en mundtlig samtale

## EFTERSKOLELIVET

### Hverdagen

Normalt vil hverdagen på HCI se ud som nedenstående:

|               |                                              |
|---------------|----------------------------------------------|
| 07.15 – 07.40 | Morgenmad og morgensamling                   |
| 07.55 – 17.40 | Undervisning efter skema samt måltider       |
| 17.45 – 18.05 | Aftensmad                                    |
| 18.10 – 18.45 | Områderengøring                              |
| 18.10 – 19.20 | Stille/lektietime                            |
| 19.20 – 21.45 | Aften evt. med arrangementer eller aktivitet |
| 21.45 – 22.15 | Eleverne skal være på egen gang              |
| 22.15 – 07.00 | Eleverne skal være på eget værelse           |
| 22.30         | Alle elever ligger i sengene                 |
| 22.45         | Lyset slukkes                                |

### Weekend

Formål:

- Eleverne får tid til samvær, nærvær og aktiviteter med henblik på at styrke fællesskabet.

Indhold:

- Diverse aktiviteter arrangeres af såvel lærere som elever.

### Elevråd

Blandt elevgruppen vælges i løbet af september 5-7 repræsentanter til elevrådet. Elevrådet holder møde ca. hver 14 dag, eller efter behov, sammen med en lærer-repræsentant.

Formål:

- At eleverne oplever det at tage ansvar og deltage i beslutninger.
- At de oplever det at indgå i et demokrati og vejen til beslutningers gennemførelse.

Indhold:

- Elevrådets arbejde kan spænde over meget. Der har bl.a. været tradition for at elevrådet planlægger elevfester, tager initiativ til Blå Bog og bestilling af årstrøjer til elevflokkene.
- 2 repræsentanter fra elevrådet deltager ved medarbejdermøderne under punktet "Til og fra elever".

## **Praktisk arbejde**

Formål:

- at lære eleverne at være en del af det store fællesskab og kunne indgå i et team sammen med skolens faste praktiske medarbejdere – i såvel pedel, rengøring og køkken.

Indhold:

- Eleverne skal tage del i og lære om skolens praktiske opgaver, som f.eks. madlavning, rengøring og vedligeholdelse.

## **Rengøring af områder**

Formål:

- At eleverne får indblik og undervisning i hygiejne omkring rengøring og tager del i det praktiske arbejde.

## **Årets gang - kursusuger**

Overordnet kursusplan som bilag 6.

## **ARRANGEMENTER**

### **Ankomst- og indkøringsdagene**

Formål:

- at ryste eleverne sammen, så de hurtigt føler sig hjemme på skolen - både blandt kammerater og personale.

Indhold:

- aktiviteter og undervisning, der giver eleverne mulighed for at lære hinanden at kende, f.eks. forskellige idrætsaktiviteter. Rundvisninger på skolen og i byen, så eleverne bliver fortrolige med "nærmiljøet". Desuden vil der være en række praktiske opgaver og informationer m.h.t. hverdagen på skolen, værelsesindretning o.l. Det er også i indkøringsdagene, vi afholder brandøvelse.

Omfang:

- 3 dage. Ankomstdagen samt mandag, tirsdag og onsdag formiddag i første skoleuge.

## **Dreng- og pigetur**

### Formål:

- at bidrage til fællesskab og et godt sammenhold i elevflokken.

### Indhold

- De mandlige lærere tager af sted med drengene, mens de kvindelige lærere tager med pigerne.  
Indholdet spænder fra mange forskellige aktiviteter til hygge og samvær. Eksempler på dette kunne være en duatlon, orienteringsløb, madlavning og fællessang ved bålet.

### Omfang:

- Turens varighed er halvandet døgn i starten af skoleåret

## Fælles-tur

### Formål:

- at få en fællestur for hele elevflokken i starten af skoleåret for at styrke relationer.

### Indhold

Et socialt aspekt, der skal styrke det store fællesskab og dermed give fællesskabsskabende

### Omfang:

- Turens varighed er 2,5 døgn i september.

## Dag med Haverslev skole og lokale friskoler

### Formål:

- at eleverne får erfaring med at planlægge og gennemføre en aktivitetsdag for den lokale folkeskoles/friskoler elever.

### Indhold:

- Indholdet består af aktiviteter af forskellig karakter. Programmet planlægges af HCI-eleverne.

### Omfang:

- Arrangementet strækker sig fra 8.30 – 12.00 en dag i september.

## Efterskolernes Dag og besøgsaftener

### Formål:

- at vise interesserede elever og forældre skolen - både fysiske rammer og et indblik i skolelivet.
- at interesserede elever motiveres til at indskrive sig som kommende elever. Vores ambitioner er have fyldt skolen op 1-2 år frem.

### Indhold:

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

- Rundvisning af elever.
- Orientering om økonomi, optagelse og venteliste på kontoret (Efterskolernes dag).
- Mulighed for samtale med en lærer i spisesal.
- Elever – aktive rundt omkring på skolen både med kreative og idrætslige fag.

Omfang:

- Efterskolernes dag: sidste søndag i september kl. 13.00 – 17.00.
- Besøgsaftener: en hverdagsaften hver måned fra 19.30 – ca. 21.00.

## Kontaktgruppebesøg

Formål:

- at eleverne oplever læreren i en situation uden for undervisningslokalet og som privat menneske.
- 

Indhold:

- Socialt samvær.

Omfang:

- 2 gange årligt á 2-3 timer.

## Temafest

Formål:

- at arrangere en forårsfest, som er opbygget over et tema, der kræver elevernes aktive medvirken og kreativitet.

Indhold:

- Varierer afhængig af det valgte tema. Det kan f.eks. være et "sølvbryllup", som gennemføres med eleverne i rollerne som sølvbrudepar med familie og venner som gæster til fest. Eleverne laver gaver, skriver sange og kommer med taler og indslag til ære for sølvbrudeparret.

Omfang:

- En fest strækker sig over en hverdagsaften - fra spising til sengetid. Eventuelt kan eftermiddagen tages i brug som optakt til festen.

## Søskendeweekender

Formål:

- at eleverne får lejlighed til at præsentere efterskolen og efterskolelivet for deres søskende. Desuden at eleverne får sociale og positive oplevelser sammen med søskende.

Indhold:

- Arrangementet bærer præg af forskellige aktiviteter, socialt samvær og hygge.

Omfang:

- Søkende inviteres fra fredag omkring kl. 17 og arrangementet slutter lørdag middag.

## Første søndag i advent / bedsteforældredag

Formål:

- Invitere/vise skolen for bedsteforældre

Indhold:

- Årets musical opføres
- Bedsteforældrene vises rundt på skolen
- Gløgg og æbleskiver med forskellige aktiviteter

Omfang:

- Første søndag i advent kl. 14.00 – 17.00.

## Musicalugen

Formål

- At give eleverne mulighed for at afprøve kreative og musiske sider af sig selv. Derudover tilstræbes et kvalificeret slutprodukt i form af en musical, der vises for forældrene.

Indhold

- Der produceres eller købes en færdig forestilling, som alle elever og lærere bliver en del af i forbindelse med musicalugen. Der vil være forskellige arbejdsopgaver som musik, skuespil, lys og lyd, kostumer, dans m.v. Musicalen præsenteres sidste aften op til juleferien.

Omfang

- I ugen op til 1. søndag i advent.

## Flyttedag og flytteuge

Eleverne skal, når halvdelen af skoleåret er gået, have nye rumboer og nyt bo-område.

Formål

- Styrke elevernes sociale kompetencer og give dem muligheder for at skabe nye og flere relationer.

### Indhold

- Der laves et anderledes program for dagen med sociale aktiviteter med det formål at ryste de nye bo-områder sammen og få en god start. Desuden tager gangene på en fællestur.
- Allerede i efteråret laver vi en flytteuge med drenge og pigegange med samme formål.

### Omfang:

- 2 dage

## **Gymnastikdage**

Formål:

- at intensivere gymnastiktræning.

Indhold:

- Gymnastiktræning med henblik på opvisningsprogrammet.

Omfang:

- Placeres i december og januar.

## **Terminsprøver**

Formål:

- At afvikle terminsprøver i boglige fag med skriftlige prøver
- At teste, at teknikken og proceduren omkring prøveafholdelse fungerer.

Indhold:

- Vi udvælger blandt de prøver, der udsendes af Undervisningsministeriet.

## **Skitur**

Formål:

- at eleverne får erfaring, udfordring og hver især udvikler alpine discipliner
- at eleverne får oplevelsen af, at turen bidrager til styrkelse af fællesskabet samt opdagelse af nye sociale relationer.
- at eleverne lærer at planlægge kost og trivsel i et hyttefællesskab.

Indhold:

- Indholdet består af niveaudelt undervisning i forskellige former for alpine discipliner.
- Der arrangeres sociale aktiviteter såvel for hele elevgruppen som i hyttesammenhænge. I planlægningen af disse inddrager skiudvalget eleverne.

Omfang:

- Skituren strækker sig over 6 dage, hvor de 4 dage er på ski /snowboard.

## **Gymnastikopvisninger**

Formål:

- Give eleverne en fælles oplevelse.
- Fremvisning af elevernes gymnastiske kunnen.
- Vise skolens gymnastiske profil.
- Pleje samarbejdspartnere i diverse foreninger.

Indhold:

- Fremvisninger af rytmisk gymnastik og spring.

Omfang:

- 17-20 opvisninger fra slutning af februar til skoleårets afslutning.

### **Dagene op til påske**

Formål

- At give eleverne anden relevant undervisning (f.eks. førstehjælp- eller seksualundervisning).
- At præsentere elevernes gymnastikopvisning i Gigantium.
- At bidrage til et godt forhold til lokalsamfundet.

Indhold

- Foredrag og undervisning m.v.
- Eleverne deltager hele dagen i den store opvisning for efterskoler i Gigantium.
- HCI arrangerer forskellige aktiviteter i samarbejde med lokalsamfundet.

Omfang:

- De 3 dage op til påske.

### **Aktiviteter i mundtlig prøveperiode**

Formål:

- at eleverne får mulighed for at forberede sig til den mundtlige prøve.
- at eleverne deltager i aktiviteter af undervisningsmæssig karakter.

Indhold:

- Indholdet i perioden består dels af prøvelæsning, undervisning og dels forskellige aktiviteter af boglig og idrætslig karakter. Der etableres en læsecafé med lærerhjælp.

Omfang:

- Perioden strækker sig fra den mundtlige eksamensperiode starter og ca. 14 dage frem.

### **Afslutningsugen**

Formål:

- at elever og lærere får evalueret og får sluttet godt af med hinanden.

Indhold:

- Vandring langs den jyske vestkyst.
- Lejrskole.
- Pakning, rengøring og afslutning på skolen.

Omfang:

- 6 dage.

### **Foredrag og musikalske arrangementer**

Formål:

- At eleverne skal stifte bekendtskab med en bred vifte af foredrag, workshops, eller andet.
- At de skal møde mangfoldighed og opnå forståelse for nye kulturer, holdninger og tilgange til forskellige områder.
- At eleverne præsenteres for mangfoldighed samt nye emner.
- At samarbejde med lokalsamfundet om 1-2 arrangementer årligt.

Indhold:

- Varierer fra foredrag til foredrag, men er ofte temabaseret eller har en oplevelse som omdrejningspunkt.

Omfang:

- Ca 10 arrangementer årligt.

### **Stævner og turneringer i løbet af året**

Formål:

- at give eleverne en fælles oplevelse.
- at deltage med god kampgejst, sejrsvilje og fairplay.
- at lære at tabe uden at tabe ansigt.

Indhold:

- Der spilles efter turneringsplan.

Omfang:

- NM og DM for efterskoler i følgende idrætsgrene: fodbold, badminton, basketball, volleyball, håndbold og floorball.

### **Kontaktlærerfunktion**

Formål:

- at være en nærværende voksen, der har særligt fokus på hver enkelt kontaktelever.

Indhold:

- Være særlig opmærksom og støtte op om den unges trivsel.
- Etablere en tæt forældrekontakt med udgangspunkt i gensidige forventninger.
- Få besøg af kontaktgruppen 2 gange årligt.
- Holde forældremøde første skoledag og forældresamtaler 2 gange årligt.
- Skrive en personlig hilsen til hver enkelt inden afslutning på året.
- Gennem trivsels- og målsætningssamtaler, understøtte den unges personlige, sociale og faglige udvikling.

Omfang:

- Hele året.

### **Forældresamtaler/samarbejde:**

Formål:

- at informere forældre og elev om deres barns sociale velbefindende, faglige kompetencer og indsats.

Indhold:

- Elevens faglige standpunkter og øvrige indstilling til efterskolelivet uddybes.
- Samtaler bruges også til at aftale eventuelle fremadrettede tiltag.

Omfang:

- 2 gange årligt. Derudover aftaler forældre og kontaktlærer evt. behov for yderligere kontakt.

### **Forældreweekenden**

Formål:

- at forældrene får lejlighed til at opholde sig på skolen, møde de andre forældre og elever, opleve atmosfæren og se deres barn i efterskole-sammenhæng. Weekenden skal også bidrage til et godt forhold og samarbejde lærer og forældre imellem.

Indhold:

- Fredag aften indeholder fælles aktiviteter, forældremøde, socialt samvær og hygge. Lørdag formiddag står på aktiviteter og praktisk arbejde.

Omfang:

- Forældrene møder klokken 17.00 og bliver indlogeret. Efter frokost lørdag er arrangementet slut.

## **FAG OG UNDERVISNINGEN**

Skolen tilbyder et bredt udsnit af såvel boglige -, idrætslige – som kreative fag. Valgfagene er delt op i 3 moduler. Flere fag kører hele skoleåret andre kun 1 eller 2 moduler.

### **Obligatoriske fag for 9. klasse - lektioner i parentes**

Dansk (4), matematik (3), engelsk (3), tysk (3) fysik-kemi (2), biologi (1), geografi (1), samfundsfag (0,75), historie (1) kristendom (1), Idræt (1).

## Obligatoriske fag for 10. klasse - Spor. lektioner i parentes

I 10 klasse er der mulighed for at vælge det spor, der passer eleven bedst og som understøtter den ungdomsuddannelser, der kommer efter HCI. Der kan vælges mellem følgende 3 spor.

**10 Ø:** Dansk (4), matematik (3), engelsk (3), tysk (3) og økonomi (2)

- Mulighed for tilvalg fokus (3), spansk (2) eller fysik (2)

**10 N:** Dansk (4), mat (4), engelsk (3), science (2), krop og sundhed (2)

- Mulighed for tilvalg fokus (3) spansk (2), eller tysk (3)

**10 S:** Dansk (4), matematik (3), engelsk (3), tysk (3) og samfundsfag (2) -

- Mulighed for tilvalg fokus (3) spansk (2) eller fysik (2)

**10 V:** Dansk (4), matematik (3), engelsk (3), kloge hænder (3), gastronomi/ernæring og sundhed (2)

- Mulighed for tilvalg fokus (3), fysik (2), spansk (2), eller tysk (3)

Derudover er løb, gymnastik, dans, sang og fællesskab obligatorisk for såvel 9. og 10. klasse.

Eleverne får en kvalificeret undervisning i de boglige fag, som niveaumæssigt svarer til folkeskolens. Skoleopholdet afsluttes med mundtlige og skriftlige prøver på lige fod med folkeskolen.

## Vejledning og uddannelsesplan

Uddannelsesvejledning på HCI

Formålet med uddannelsesvejledningen på HCI er at støtte eleverne i deres personlige og faglige udvikling samt klæde dem bedst muligt på til at træffe valg om ungdomsuddannelse og fremtidige karriereveje. Vejledningen skal bidrage til, at eleverne opnår øget selvindsigt, afklaring og handlekompetence i forhold til uddannelse og job.

Indholdet af vejledningen omfatter:

- Personlige vejledningssamtaler med alle elever, hvor vi arbejder med afklaring af interesser, styrker og uddannelsesmuligheder.
- OSO-opgave (Obligatorisk Selvvalgt Opgave), hvor eleverne i 10.klasse undersøger et selvvalgt job og en konkret virksomhed. De skriver en jobansøgning, beskriver virksomheden og kortlægger uddannelsesvejen til jobbet. Desuden gennemføres fiktive jobsamtaler med udvalgte elever. Resten af klassen observerer samtalerne i grupper.
- Brobygningsaktiviteter for eleverne i 10. klasse, som giver konkret indblik i forskellige ungdomsuddannelser gennem praksisnære forløb.
- Information om- og hjælp i forbindelse med ansøgningsprocessen på optagelse.dk

- Løbende opsamling og samarbejde omkring elever, vi skal være særligt opmærksomme på – fx i forhold til faglighed eller behov for ekstra støtte i afklaringsprocessen.
  - Udfyldelse af uddannelsesark, der dokumenterer og kvalificerer elevernes refleksioner og valg i vejledningsforløbet.
- Uddannelsesvejledningen foregår i tæt samarbejde med lærere, forældre og eksterne aktører som UU-vejledere og ungdomsuddannelser.

## Brobygning

### Formål

Brobygningen skal præsentere vores elever for en palet af forskellige ungdomsuddannelser, så de på et bedre grundlag kan beslutte, hvad de skal året efter HCI.

### Indhold og omfang

Brobygningen strækker sig over 5 dage. 21 timer i Aars. Derudover arbejdes der på skolen med en mindre opgave, der bla. kan indeholde en fiktiv ansøgning til et job. Forældre inviteres til at bidrage med egne erfaringer og kompetence vedrørende d

## Valgfrie idrætsfag for 9. og 10. klasse

Fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, basketball, badminton, floorball, rytmisk gymnastik, bodycross, dans, fitness, springgymnastik, alternativ idræt, omnifodbold, padel løb og SBM (Smidighed, balance og momenter).

## Øvrige valgfag for 9. og 10. klasse

Friluftsliv, krea, Diy upcycling, musik og samspil, guitar, massage, yoga, madlavning, håndarbejde og praktisk arbejde.

## Undervisning af tosprogede

Vi tilbyder ekstra undervisning for elever, som har dansk som andetsprog.

- Faglig støtte i mindre grupper i dansk med udgangspunkt i den enkeltes faglige vanskeligheder.
- Individuelle aftaler, handleplaner og opfølgning i forhold til hjælp til struktur og overblik.
- Lektiehjælp.

## Inklusion

På HCI tilbyder vi faget Fokus, som er vores inklusionstilbud. Her arbejder vi med udgangspunkt i at inkludere eleverne, så de bliver i stand til at følge

en almindelig undervisning, og så de bliver bedre til at organisere og strukturere deres skolearbejde.

Vores udgangspunkt er, at alle elever skal aflægge Folkeskolens prøver. Vi ønsker at klargøre, forberede og vejlede alle vores elever til at få de bedste muligheder for en fremtidig uddannelse.

På HCI bliver der tilbudt følgende former for inklusionsarbejde:

- Faglig støtte i mindre grupper i fortrinsvis dansk, matematik og engelsk med udgangspunkt i den enkeltes faglige vanskeligheder.
- Individuelle aftaler, handleplaner og opfølgning i forhold til hjælp til struktur og overblik.
- Lektiehjælp

For fokuseleverne gør det sig gældende, at der udarbejdes en kontrakt for den enkelte med en beskrivelse af elevens udfordringer, konkrete mål og tiltag. Kontraktens formål er at tydeliggøre for eleven, forældre og skole, præcist hvad der er målsætningen for elevens udvikling. Kontrakten underskrives af elev, forældre og skole.

## Specialundervisning eller anden specialpædagogisk bistand

For elever, der er visiterede til specialundervisning eller anden pædagogisk bistand med 9 timer eller derover etableres støttetimer på klassen. Eleven modtager støtte i typisk matematik, dansk og engelsk. Forløbet og målsætningen aftales i et samarbejde mellem PPR, forældre og eleven. Der evalueres i forbindelse med forældresamtalerne.

### Dansk

Formål:

- Formålet med undervisningen er, at eleverne styrker deres danskfaglige evner og at de kan bearbejde, analysere og vurdere forskellige udtryksformer med danskfaglige indgangsvinkler.
- Styrke og udvikle elevernes sproglige kompetencer, såvel mundtlig, som skriftligt.

Indhold:

- Undervisningen i både 9. og 10. klasse retter sig efter de rammer, der er udstukket af Undervisningsministeriet.
- Der arbejdes både genre- og temabaseret i undervisningen.
- I forbindelse med de forskellige udtryksformer arbejdes der med forskellige analytiske tilgange.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 4 lektioner a 55 minutter.

- Faget afsluttes med folkeskolens prøver og derfor vil undervisningen blive tilrettelagt således, at prøvekravene opfyldes.

## Matematik

### Formål:

- Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne styrker deres matematiske faglighed.
- Eleverne skal lære at arbejde undersøgende, kunne problembehandle, modellere og kommunikere matematisk.
- Derudover er det mål, at eleverne bliver fortrolige med relevante hjælpemidler som Wordmat, Excel og GeoGebra.

### Indhold:

- Der henvises til "Fælles Mål" for matematik – vi bruger trinmål for 9. – og 10. klasse som udgangspunkt for undervisningen.

### Omfang:

- Timetal ugentligt: 3-4 lektioner a 55 minutter i perioder med normalt skema afhængig af det valgte spor
- Der afsluttes med Folkeskolens prøver.
- Der undervises på de forskellige spor målrettet det spor, der er valgt.

## Engelsk

### Formål:

- Formålet med undervisningen i engelsk er, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder, således, at de kan forstå talt og skrevet engelsk og udtrykke sig mundtligt og skriftligt.
- Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, indsigt og samarbejde samt styrke elevens lyst til at beskæftige sig med sprog og kultur til fremme af deres sproglige udvikling.
- Undervisning skal give eleverne indsigt i kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande.

### Indhold:

- Se under "Fælles Mål" i engelsk - vi bruger trinmål for 9.kl. og 10.kl som ledetråd for undervisningen.

### Omfang:

- Eleverne skal klargøres til Folkeskolens Prøver. Se i øvrigt faghæftet for engelsk (fællesmål, herunder slutmål).
- Timetal ugentligt: 3-4 lektioner a 55 minutter afhængig af det valgte spor.
- Undervisningen tilrettelægges, således den målrettes det enkelte spor.

## **Tysk**

### Formål:

- at eleverne bliver i stand til at læse, tale og forstå, det tyske sprog.
- at give eleverne indblik i kultur- og samfundsforhold i tysktalende lande.
- at give eleverne tryghed i et fremmedsprog.

### Indhold

- Vi vil i tysk lægge stor vægt på, at den enkelte elev udvikler sig både mundtligt og skriftligt.
- Undervisningen viger en del fra den traditionelle tyskundervisning, da vi tager udgangspunkt i den enkelte elev og vægter højt, at eleverne har det sjovt, mens de lærer.
- Undervisningen tilrettelægges, således den målrettes det enkelte spor.

### Omfang:

- Timetal ugentligt: 3 lektioner a 50 min.  
Eleverne skal klargøres til Folkeskolens prøver. Se i øvrigt faghæftet for tysk (fællesmål, herunder slutmål).
- Der afsluttes med Folkeskolens prøver i kun 9. klasse, hvis faget udtrækkes

## **Spansk**

### Formål:

- Formålet med undervisningen i spansk er at give eleverne et indblik i sproget og kulturen i spansktalende lande.
- Undervisningen skal give eleven et godt fundament for videre fordybelse i sproget på et senere tidspunkt.

### Indhold:

- Eleverne vil stifte bekendtskab med basis grammatik, sætningsopbygning og tilegne sig et ordforråd på begynderniveau
- En varieret undervisning, hvor der også vil være fokus på eleverne ønsker ift. De situationen de gerne vil kunne begå sig i på f. eks ferie til spansktalende lande.
- I undervisningen vil vi arbejde med basis grammatikøvelser, sprogforståelse både gennem analoge og digitale arbejdsredskaber.

### Omfang:

- Timetal ugentligt:
  - 2 lektioner af 50 minutter.

## **Science/fysik-kemi**

### Formål:

- Formålet med undervisningen i Science/fysik/kemi er, at eleverne tilegner sig viden og indsigt om fysiske og kemiske forhold. Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev med henblik

på at øge elevernes viden om og forståelse af den verden, de selv er en del af.

### Indhold:

- Undervisningen retter sig efter de rammer, der er udstukket af Undervisningsministeriet.
- Undervisningen er blanding af teori og praktiske øvelser
- Undervisningen har fokus på udvikling af undersøgelses-, modellerings-, perspektiverings- og kommunikationskompetencerne.
- FN's verdensmål inddrages i undervisningen.

### Omfang:

- Timetal ugentligt:
  - 10. N: 2 lektioner af 50 minutter + ekskursioner og temauger (science)
  - 10. tilvalg: 2 lektioner af 50 minutter

## Krop og Sundhed 10 N

### Formål:

- At give eleverne indsigt i et tværfagligt samarbejde mellem fagene biologi og idræt.
- At eleverne får grundlæggende indsigt og forståelse af kroppens opbygning, og påvirkning ved fysisk aktivitet og træning, samt levevilkår.
- At eleverne får indsigt i en bred og nuanceret forståelse af de begreber, som knytter sig til krop og sundhed.

### Indhold:

- Undervisningen tager udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb, hvor der arbejdes med både fysisk, mentalt og socialt velvære. I undervisningen lægges derfor meget op til, at eleverne selv skal på banen, og derfor også kunne diskutere, hvad sundhed og trivsel er for dem.  
I undervisningen arbejdes der ydermere med;  
Anatomi: Kroppens sammensætning af knogler, muskler, sener og væv.  
Fysiologi: Kroppens funktioner og betydningen af bevægelse og træning.  
Træningslære: Kroppens påvirkning af fysisk aktivitet – herunder også forhold, som påvirker kroppens udvikling (styrke, kondition, træningsformer, levevilkår, sundhed og kost)

### Omfang:

- Timetal ugentligt - 2 lektioner af 50 min i 10 N.

## Økonomi 10 Ø

### Formål:

- At styrke elevernes økonomiske tænkning og analytiske evner på såvel det mikro-økonomiske som på det makro-økonomiske område,

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

og derved give eleverne forudsætninger for at få indblik i og forståelse for styringen af egen økonomi og dens sammenhæng med såvel den nationale som den globale økonomi.

Indhold:

- Undervisningen hviler på 3 ben: privatøkonomi, virksomhedsøkonomi og international økonomi. Undervisningen skal så vidt muligt afspejle emner, temaer og modeller, de kan møde i grundforløbet på handelsskolen.

Omfang:

- 2 lektioner ugentligt á 50 minutter.

## Samfunds-fag 10 S

Formål:

- At udvikle elevernes evner til at iagttage, analysere og vurdere danske og internationale samfundsforhold. Faget skal fremme elevernes lyst og evner til at forholde sig til og deltage i den demokratiske debat og give dem et indblik i den dynamik, der har indflydelse på udviklingen af det moderne samfund.

Indhold:

- Faget vil undersøge og afdække forskellige områder inden for kultur- og sociale samfundsforhold, økonomi samt dansk og international politik. Eleverne får kendskab til forskellige samfunds-faglige metoder som informationssøgning, statistik, undersøgelser og formidling.

Omfang:

- 2 lektioner ugentlig á 50 minutter samt temadage og ekskursioner.

## Kloge hænder 10 V

Formål:

- At styrke undervisningen og tilgodese de elever, der lærer bedst gennem håndens arbejde

Indhold:

- At eleverne stifter bekendtskab med tilrettelægning af og arbejdet i forskellige arbejdsområder, hvor det er håndens arbejde, der er i fokus, det kan f.eks. være værkstedsarbejde, køkkenarbejde, havearbejde, mm.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 3 lektioner á 50 min.

## Kulturfag - 9 klasse

Kulturfag.

Faget indeholder 3 fag: historie, samfunds-fag og kristendom.

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

Alle 3 fag er i udtræk, og derfor følges trinmålene for 9. klasse i Fælles Mål:

Formål for faget er at:

- eleverne styrker deres evner til at arbejde med kilder
- eleverne styrker deres evner til at iagttage, vurdere og analysere inden for hvert fag
- eleverne styrker deres bevidsthed og forståelse inden for hvert fag
- eleverne styrker deres kendskab til begreber og arbejdsmetoder inden for hvert fag
- eleverne styrker deres forståelse af sammenhænge og konsekvenser af begivenheder og udvikling
- eleverne styrker deres evner til at arbejde med kulturteknikker – herunder web 2.0

Omfang:

3 lektioner á 50 minutter ugentligt. Der afsluttes med Folkeskolens Prøver, hvis ét af fagene udtrækkes.

## Naturfag - 9 klasse

Formål:

- At eleverne anvender undersøgelses-, modellerings- perspektiverings- og kommunikationskompetencer.
- At opnå viden via undersøgelse med udgang i natur og miljø.
- At arbejde temaorienteret og tværfagligt i de involverede fag.

Indhold:

- Der udvælges 4 fællesforløb, som eleverne skal arbejde med og til prøve i.
- Prøven i Naturfag er obligatorisk, og en sammenkobling af fagene; biologi, geografi og fysik/kemi.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 4 lektioner á 50 minutter

## Idræt – 9. klasse

Formål:

- At eleverne styrker deres idrætsfaglighed, både kropsligt, teoretisk og i samarbejdet.
- At eleverne præsenteres for breddeidræt på såvel et teoretisk som praktisk plan.
- At eleverne tilegner sig viden om idrættens rolle i samfundet.
- At eleverne udtrykker sig sprogligt ved brug af fagudtryk.

### Indhold:

- Undervisningen tager udgangspunkt i "Fælles Mål" for idræt – vi bruger trinmål for 9. klassetrin.
- Undervisningen tager udgangspunkt i klasseundervisning både praktisk og teoretisk. Derudover arbejder eleverne i forskellige grupper på tværs af klassen.

### Omfang:

- Timetal ugentligt: 1 lektion a 50 minutter i perioder med normalt skema.
- Eleverne afslutter med folkeskolens prøver, hvis faget udtrækkes. Derfor vil undervisningen blive tilrettelagt således, at prøvekravene kan opfyldes.

## Gymnastik

### Formål:

- at motivere eleverne til fysisk aktivitet.
- At udbygge elevernes kondition og koordination gennem grundlæggende fysisk aktivitet.
- at give eleverne færdigheder og selvtillid.
- at give eleverne indblik i forskellige gymnastikdiscipliner.

### Indhold:

- Der lægges vægt på, at hver enkelt time starter med en afvekslende opvarmning, og at der i timens lektion altid indgår styrketræning/konditionstræning, træning der udvikler koordinationen.
- Øvelsesvalget skal afpasses, så alle kan deltage og få et udbytte af lektionen.
- Undervisningen omfatter rytmisk gymnastik med og uden redskaber. Af redskaber kan medtages tøndebånd, vimpler, bolde, køller m.v.

### Omfang:

- Timetal ugentligt: 2-3 lektioner a 50 minutter

## Rytmisk gymnastik

### Formål:

- at skabe glæde ved at udfordre sig selv i arbejdet med kroppen og musikken i samspil.

### Indhold:

- Der undervises i forskellige former for rytmisk gymnastik, f.eks. grundgymnastik, alternative bevægelser, håndredskaber (eks. bolde og sjippetove), alternative redskaber (eks. borde, stole og bænke).

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

Undervisningen vil også indeholde kreativ dans og danseformer, der er oppe i tiden.

- Der arbejdes individuelt og i grupper. Der arbejdes med sammensatte øvelser og mere komplicerede serier. En serie indgår i den samlede gymnastikopvisning, som hele elevholdet deltager i.
- Hovedvægten lægges på at udtrykke overensstemmelse mellem bevægelse og udtryk, musik og rytmik.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1 -2 lektioner a 50 minutter.

## Springgymnastik

Formål:

- at give eleven bevægelsesglæde
- at give eleven større bevægelseserfaring gennem indøvning af nye bevægemønstre
- at øge styrke, koordination, balance og timing hos eleven
- sammen at svede, grine og forbedre sig
- at give eleverne færdigheder, selvtillid og inspiration til at arbejde videre med spring på foreningsplan

Indhold:

- Undervisningen indledes med en rytmisk opvarmning. Der indgår i årets løb: leg, balanceøvelser, par-øvelser samt akrobatiske elementer.
- Undervisningens hovedvægt er lagt på behændighedsøvelser, måttespring, redskabsspring samt kombinationer af forskellige spring.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1-2 lektioner á 75 minutter.

## Danseholdet

Formål:

- At motivere eleverne til fysisk aktivitet
- At skabe glæde ved at bevæge sig – både individuelt og i samspil med resten af holdet
- At få kendskab til mange forskellige genrer inden for dansens verden
- At udtrykke musikken igennem kroppens bevægelses muligheder og ansigtets mimik.

### Indhold:

- Undervisningen omfatter bevægelse til musik, i mange forskellige tempi og udtryksformer, samt koordination af kroppen og forståelse af musikken ved indlæring af sekvenser på tælling og lyd. Kreativ udfordring ved egen sammensætning, hvorefter de skal undervise de andre i denne.

### Omfang:

- Timetal ugentligt – 1-2 lektioner á 50 minutter. Derudover har danseholdet en serie med i skolens årlige gymnastik- opvisningen.

## Dansefitness

### Formål:

- At skabe glæde ved at bevæge sig
- At motivere eleverne til fysisk aktivitet
- At forbedre sin kondition

### Indhold:

- I undervisningen dances forskellige koreografier til musik
- Der dances i forskellige tempi
- Alle danser individuelt
- Der lægges vægt på konditionstræning

### Omfang:

- Timetal ugentligt – 1 lektion á 50 minutter.

## Fitness

### Formål:

- At motivere eleverne til fysisk aktivitet.
- At forbedre sin kondition og fysiske formåen.

### Indhold:

- Undervisningen omfatter styrketræning med egen kropsvægt, der trænes udholdenhed, stations- og cirkeltræning, TABATA, step, stafetter og meget andet.

### Omfang:

- 1-2 lektioner á 50 minutter.

## Yoga

### Formål:

- At opnå større styrke, smidighed og udholdenhed

### Indhold:

- I undervisningen laves der smidighedsøvelser, styrke og afspænding.
- Der arbejdes med, at eleven i højere grad mærker sig selv og opnår en større indre ro.

Omfang:

- Timetal ugentligt – 1 lektion á 50 minutter.

### Massage

Formål:

- eleverne får kendskab til de mest almindelige massageteknikker.

Indhold:

- I undervisningen vil der blive taget udgangspunkt i kroppens store muskelgrupper.
- Der vil primært blive arbejdet med massage af ryg, skuldre, nakke og ben.

Omfang:

- Timetal ugentligt – 1 lektion á 75 minutter.

### Fodbold

Formål:

- at udvikle egne grundlæggende fodbold-færdigheder – teknisk – taktisk og psykologisk.
- at opnå forståelsen af fodbold som et holdspil, hvor man er indbyrdes afhængige og ansvarlige.

Indhold:

- Fysisk grundtræning/konditionstræning.
- Tekniske og taktiske øvelser.
- Småspil.
- Almindeligt spil.
- Der lægges vægt på høj intensitet, hvor alle skal have mulighed for at deltage i træningen.

Omfang:

- Timetal ugentligt:
- Drengefodbold: 2½ timer ugentligt.
- Pigefodbold: 75 min ugentligt.
- Fodbold ekstra: 75 min ugentligt (piger/drenge træner sammen)

### Omnifodbold

Formål:

- Omni = "det hele" – og det er hovedsageligt formålet med faget.

Indhold:

- At træne stort set alle aspekter af fodboldspillet offensivt som defensivt. Det kan fx være bevægelighed i angrebsspillet, alternative opstillinger, teknisk træning, organiseret forsvarsspil, defensiv placeringsevne, kommunikation og forskellige typer af presspil. Rigtig

meget kan overføres til 11-mands banen, men spillet på omni-banen vil minde meget om en blanding af futsal og indendørs fodbold med bander. Dit niveau er underordnet, men dit engagement og energi skal være i top. Der vil være mange gentagelser og det er tydeligt, at de elever, der har haft omnifodbold i løbet af skoleåret flytter sig særlig meget, både teknisk med også ift. den generelle fodboldforståelse.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1-2 lektioner a 50 min.

## Håndbold

Formål:

- At dygtiggøre den enkelte elev i selve spillet, så der opnås et brugbart spil med hensyn til koordination, bevægelse og forståelse. Samspelet er her i højsædet, og det er vigtigt, at eleverne lærer at tage ansvar på holdet.

Indhold:

- Der lægges vægt på, at der sker en hensigtsmæssig opvarmning inden hver lektion. Ligeledes tages der også højde for elevernes fysiske form således at kondition og styrke øges i løbet af året.

Derudover øves der:

- Forskellige skudformer
- Finter
- Målmandstræning
- Taktik
- Bevægelse på banen

Omfang:

- Timetal ugentligt:
- Drengelhåndbold: 75 min ugentligt
- Pighåndbold: 75 min ugentligt
- Håndbold ekstra: 50 min ugentligt (piger/drenge træner sammen)

## Volleyball

Formål:

- Eleverne skal lære og beherske de mest almindelige grundslag. Der stiles efter stor sikkerhed i slagene, samt så stilrene slag så muligt. Der arbejdes med: fingerslag, baggerslag, overhåndsserv, presslag og smash.
- Der stræbes mod at eleverne oplever glæde ved spillet og får forståelse for nogle grundlæggende dele af spillet, såsom: indspil til hæver, at hæve til smash, modtagning, evt. blokade og den enkeltes rolle på holdet.

Indhold:

- Timerne skal have høj intensitet, og eleverne skal opleve at de går fra timen med en fornemmelse af at være blevet bedre, samt at have brugt energi! Undervisningen indeholder øvelser der træner ovenstående. Samtidig deltager vi NM for efterskoler, samt en træningsweekend. Eventuelt også træningskampe.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1-2 lektioner a 75 min.
- Volley ekstra 50 min ugentligt

## Basketball

Formål:

- Eleverne skal beherske de mest almindelige fundamentals. Der stiles efter stor sikkerhed og så stilrene fundamentals så muligt. Der arbejdes med: Stilskud, hopskud, ballhandling og Layup.
- Derudover skal eleverne opnå høj spilforståelse, herunder kunne gøre brug af følgende: Screeninger, block og rebound, forskellige angrebs- og forsvarssystemer.

Indhold:

- Undervisningen indeholder diverse øvelser der træner ovenstående og er præget af høj intensitet og eleverne skal opleve at de går fra timen, med en fornemmelse af at være blevet bedre, samt at have brugt energi. Ligeledes deltager vi i forskellige turneringer og deltager i træningskampe.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1-2 lektioner a 75 min.
- Basket ex piger 50 min og drenge 75 min.

## Badminton

Formål:

- at lære eleverne grundlæggende tekniske og taktiske elementer
- at skabe glæde og lyst til spillet.

Indhold:

- Den tekniske del omfatter indlæring af grundslag samt indarbejdning af hensigtsmæssige bevægelsesmønstre gennem slagtræningsøvelser og spil. Den teoretiske del vedrører spiltaktik.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1-2 lektioner a 50 min.

## Padel

Formål:

- At give eleverne en masse spilleglæde.

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

- At give eleverne en større forståelse af grundlæggende elementer i spillet.
- At udvikle eleverne teknisk og taktisk både individuelt og som makkerpar.

### Indhold:

- Træning af grundslagene - både de offensive og defensive
  - For og baghånd
  - Flugtninger
  - Overheads
  - Lob
  - Serv og serveretur
  - Slag på og efter glas
- Taktisk træning
  - Placering på banen - offensivt, defensivt og i forhold til makker
  - Spilfordeling
  - Valg af slagtype
  - Bevægelse på banen

### Omfang:

- Timetotal ugentligt - 1 lektion á 50 minutter

## Valgløb

### Formål:

- At motivere eleverne til at kunne løbe og gennemføre kortere eller længere distancer.
- At udbygge elevernes kondition.
- At give eleverne løbefærdigheder og selvtillid.

### Indhold:

- Undervisningen omfatter bl.a. løbeteknikker og intervaltræning. Eleverne løber i eget tempo eller sammen med en lærer.
- Eleverne deltager forskellige løb herunder ½ maraton i Aalborg

### Omfang:

- Timetal ugentligt – 1-2 lektioner á 50 minutter.

## Friluftsliv

### Formål:

- At eleverne gennem friluftsliv lærer at være til stede i nuet, og nyde naturens stilhed og ro.
- At give eleverne forståelsen for løsning af fælles opgaver og samarbejde som en positiv ting.
- At give eleverne god relation til naturen omkring de og udfordre dem igennem udfoldelse i den fri natur.

### Indhold:

- Det er centralt for faget at komme afsted på ture, som inkluderer overnatning i det fri. Indholdet vil bære præg af basis lejrlev, klatring, orienteringsaktiviteter, grundlæggende naturlære samt fysiologiske perspektiver i, hvordan naturen også påvirker os mennesker.

Omfang:

- Friluftsliv kan vælges i modul 3.
- Timetotal ugentligt: afhænger af aktiviteten

### Samling

Formål:

- at skabe et godt fællesskab i elevholdet

Indhold:

- Trivsel på skolen - verden omkring os - os selv, og den tid vi lever i
- Vi skal lære hinanden at holde sammen, holde ud og holde af.

Omfang:

- Timetotal ugentligt: 3 x 20 minutter.

### Sang

Formål:

- at præsentere eleven for et bredt udsnit af den danske sangskat.
- at eleven får viden om sang og musik som en væsentlig del af dansk kultur og historie.
- at opleve glæden ved at synge sammen med andre.

Indhold:

- Indholdet er et varierende udbud af danske og udenlandske sange med tilhørende historier og anekdoter.

Omfang:

- Timetotal ugentligt: 2\*25 minutter.

### Dans

Formål:

- at præsentere eleven for forskellige danse.
- at opleve glæden og styrke fællesskabet ved at danse sammen

Indhold:

- Indholdet er såvel folkedanse, klassiske danse og moderne dans

Omfang:

- Timetotal ugentligt: 25 minutter.

### Musik og samspil

Formål:

- at eleverne lærer at spille musik sammen med andre.

---

## Himmerlandscentrets Idrætsefterskole

---

- at eleverne lærer at lytte, tilpasse og disciplinere sit eget instrument i forhold til helheden.

Indhold:

- Der arbejdes med udgangspunkt i elevernes musiske færdigheder. Indholdet er rytmiske sange af nyere og ældre dato.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1 lektion a 75 min.

## Guitar

Formål:

- at eleverne lærer og udvikler deres evne til at spille guitar.

Indhold:

- Der arbejdes hovedsageligt med akkorder, forskellige stilarter og fingerspil. Stemning af guitaren og transponering.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1 lektion a 40 minutter.

## Krea

Formål:

- Formålet med undervisning i krea er at give eleverne en oplevelse og følelse af at skabe noget med hænderne og at de tør bruge deres kreative sans. Et kreativt tilbud til den, som har lyst til at bruge sine hænder og skabe forskellige ting.

Indhold:

- Der vil blive lagt vægt på at arbejde med forskellige områder inden for billedkunst - både arbejde på flader og i former. Der arbejdes med forskellige materialer, som papir, papmache, træ og metal.

Omfang:

- Timetal ugentligt: 1 lektioner a 75 minutter.

## Mad for sjov

Formål:

- At eleverne lærer det grundlæggende i madlavning. De lærer at lave alsidig mad og skaber kendskab til forskellige madkulturer.
- Vi lægger stor vægt på, at eleverne får deres ønsker opfyldt i hvad de kunne tænke sig at arbejde med.

Indhold:

- tilberedning af mad samt levnedsmiddelhygiejne.
- de generelle ting omkring det at begå sig i et køkken samt de køkkenmæssige egenskaber i diverse madvarer.
- samarbejde om forskellige temaer.
- Det er en vigtig del, at man har nogle hyggelige stunder sammen og kan finde den gode stemning frem. Efter madlavning spiser vi sammen den hjemmelavede mad samt rydder op.

Omfang:

Timetal ugentligt: 1-2 lektioner á 75 min.

## DIY - upcycling

Formål:

Formålet med undervisningen i DIY Upcycling er at give eleverne mulighed for at udtrykke sig kreativt og samtidig få en forståelse for bæredygtighed og genbrug. Gennem arbejdet med redesign og fornyelse af gamle genstande udvikler eleverne både deres praktiske færdigheder og evne til at tænke innovativt. Faget er åbent for alle – uanset erfaring – og lægger vægt på skaberglæde, selvstændighed og lysten til at eksperimentere.

Indhold:

Undervisningen tager udgangspunkt i upcycling og redesign af genbrugsmaterialer. Eleverne arbejder med en bred vifte af projekter, som kan inkludere tøj, møbler, billeder og andre hverdagsgenstande. Der undervises i forskellige teknikker som maling, syning, ompolstring, broderi og dekoration. Der er fokus på bæredygtighed, personlig stil og den kreative proces – og eleverne har stor frihed til at udvikle og gennemføre egne idéer.

Omfang:

- Timetal ugentligt – 1 lektion á 75 min

## Håndarbejde

Formål:

- Formålet med undervisningen i håndarbejde er at give eleverne en oplevelse at skabe noget med hænderne. Håndarbejde er et kreativt tilbud til den, der har lyst til at bruge sine hænder og skabe forskellige ting.

Indhold:

Der arbejdes primært med hækling og strikning

Omfang:

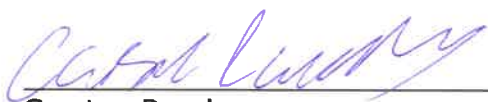
Timetal ugentligt – 1 lektion á 50 min

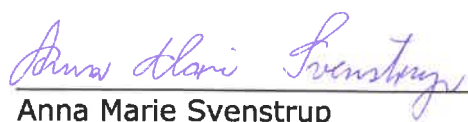
## **BILAG**

- 1. Skolens vedtægter pr. 24. maj 2022**
- 2. Repræsentantskab pr. 1. maj og bestyrelse pr. 27. maj 2025**
- 3. Fortegnelse over personale – praktiske oplysninger - arrangementskalender**
- 4. Tjenestetid – aftaler pædagogisk personale (på skolens intranet)**
- 5. Aktuelt skema (på skolens intranet)**
- 6. Kursusuger Skoleåret 2025-26**
- 7. Indkvartering m/kontaktlærere 2025-26 (på skolens intranet)**
- 8. "Overblik" i 2025-26 / Introduktionsfolder**
- 9. Omsorgsplan**
- 10. Sikkerhedspolitik i forbindelse med sejlads**
- 11. Sikkerhedspolitik i forbindelse med klatring**
- 12. Sikkerhedspolitik i forbindelse med Spring**
- 13. Sikkerhed og kriseberedskab på HCI**
- 14. Antimobbe strategi**
- 15. Kodeks for SoMe**

## Underskrevet af skolens bestyrelse:

Den 27. maj 2025

  
Carsten Randers

  
Anna Marie Svenstrup

  
Kenneth Pedersen

  
Torben Larsen

  
Marianne Steffensen

  
Karin Dalsgaard

  
Astrid Fruensgaard Prip