



RøndeEfterskole



Orienteringshæfte 2019/20



Indhold

Dagsprogram

- 3 Dagsprogram
- 4 At skabe et godt ophold
- 4 Liv om aftenen
- 4 Skoleårets sammensætning
- 5 Regler og oplysninger
- 7 Om IT og Læringsstile
- 7 Niveaudeling
- 7 Skolevejledning
- 8 Økonomi
- 9 Kostpolitik
- 9 Sundhed og Snetur
- 11 Linjefag og valgfag

Linjefag

- 12 • Bodycross Fitness
- 14 • Fodbold
- 16 • Kreativt design
- 18 • Badminton
- 20 • Musik
- 22 • Spiludvikling
- 24 • Global Iværksætter
- 26 • Friluftsliv

Valgfag

- 28 • Sawubona South Africa (10. kl.)
- 29 • Cambridge Engelsk (10. kl.)
- 30 • Adventure (kajak, mountainbike, klatring)
- 30 • Badmintonnørd
- 31 • Badminton
- 31 • Band
- 31 • Basketball
- 31 • Billedkunst
- 31 • Brætspil
- 31 • Dancefit
- 32 • Elektronik
- 32 • eSport
- 32 • Fitness
- 33 • Fodboldvalgfag for piger
- 33 • Guitar
- 34 • Klaver
- 34 • Kor
- 34 • Kreaværksted
- 34 • Løb
- 34 • Smykkeværksted
- 34 • Småspil
- 34 • Volleyball
- 34 • Yoga
- 34 Huskeliste
- 35 Skemaeksempel

Tidspunkt	Programpunkter
	Gåtur/morgentræning/løb
07.15	Evt. sygemelding i spisesalen
07.20	Morgenmad
	Morgensamling, nyheder og meddelelser
08.05 - 08.30	Rengøring af fællesområder og oprydning af værelser
08.30 - 11.50	Undervisningstimer med pauser
11.50 - 12.15	Middag
12.30 - 14.55	Undervisning
14.55 - 15.15	Eftermiddagsforfriskning og pause
15.15 - 17.30	Valgfagslektioner af $\frac{3}{4}$ - $2\frac{1}{4}$ timers varighed
16.30 - 17.30	Lektiecafé på lærerværelset
17.30 - 18.15	Aftensmad
18.15 - 19.00	Lektietime
19.05 - 19.10	Aftensamling i pooldagligstuen
19.10 - 20.00	Lektiehjælp/-café på lærerværelset
20.00 - 21.45	Aftenaktiviteter
21.15	Forfriskning
22.00	På eget boområde
22.30	Der skal være ro, og du ligger i din seng

Fredag eftermiddag

Tiderne er anderledes end til daglig. Undervisningen slutter kl. 14.45

Besøgstider

Piger og drenge kan frit færdes på hinandens værelser fra morgenmad/brunch er slut til kl. 22.00/23.30.

Motion

To gange om ugen (mandag og onsdag) starter alle dagen med en kort gåtur. Om fredagen er alle på morgenløbetur eller til fællestræning i teatersalen.

At skabe et godt ophold

Et godt ophold skabes af dig og af skolen

MOTTO: Vi skaber god stemning.

På Rønde Efterskole er vi mange mennesker, der skal leve sammen. For at det kan lade sig gøre, er der en husorden, som alle skal overholde:

- Vi forventer, at du medvirker positivt til et godt fællesskab og et godt skoleår
- Vi forventer, at du viser respekt og ansvar overfor skolen og de mennesker, du møder
- Vi forventer, at du retter dig efter de regler, der er på skolen og efter de henstillinger, du får
- Vi forventer, at du følger og deltager aktivt i skolens undervisning og arrangementer
- Du må ikke have sex på skolen. Det er vigtigt for fællesskabet, at alle kan færdes frit på værelserne
- Du må ikke være i besiddelse af alkoholiske drikke, narkotiske stoffer og lignende. Dette gælder såvel på skolen som på rejsen til og fra

Har du lyst til dette, og overholder du ovenstående regler, har du en plads hos os.



Liv om aftenen

Der sker meget om aftenen. Elever og lærere arrangerer forskellige aktiviteter, og der er rige muligheder for at bruge værksteder, hal/sportsplads, musikhus, bordtennis, pool m.m.

Der er også mulighed for at hygge sig stille og roligt med kammeraterne.

Skoleårets sammensætning

Skoleåret er sammensat af en række forskellige uger og aktiviteter. Mange uger er det, vi kalder „almindelige skemauger“. I disse uger følger du et almindeligt ugeskema, hvor timerne ligger efter samme mønster hver uge.

Vi har også en række uger/aktiviteter, hvor det normale skema afløses af bl.a. temauger og linjefagsdage. I en temauge koncentrerer du dig om ét overordnet emne ad gangen, og overskriften for en uge kan være „Billeduge“, „Uddannelsesuge“, „Musical“ m.m.

Linjefagsdage betyder, at du over to dage fordyber dig i dit linjefag som fx musik, fodbold, Global Iværksætter osv. - og ikke har almindelige skematimer på disse dage.

Vi laver musical i en uge, hvor hele skolen er sammen om at sætte en spændende teaterproduktion op.



Regler og andre oplysninger



Besøgende

Din nærmeste familie er altid velkommen på skolen. Besøg af andre end familien aftales med en af forstanderne. Gæster kan købe måltider i køkkenet. Husk at præsentere dine gæster for vagtlæreren.

Byen

Du må gå ned i byen uden tilladelse, når du ikke har undervisning, og der ikke er måltider i tidsrummet mellem kl. 07.00 og kl. 22.00. Ved besøg, tur til stranden o.l. indhentes vagtlærers tilladelse. Det er vigtigt, at du er med til at bevare et godt forhold til byens handlende og vore naboer.

Cykel

Du skal medbringe en cykel med lys, der er i orden.

Elektronisk udstyr

Du må ikke tage fjernsyn, playstation eller lignende med på skolen. Når du hører musik, skal det ske under hensyntagen til andre.

Fritagelse

Skal du have fri, skal dine forældre skrive til fritagelse@rhe.dk. Dette skal ske i god tid og senest 24 timer før det tidspunkt, hvor du ønsker fritagelse.

IT

Ved brug af nettet gælder, at almindelige danske og internationale love og regler om ophavsret m.m. skal overholdes af brugerne.

Vi forventer desuden hensynsfuld opførsel på de sociale medier.

Mobiltelefon

De første to uger af skoleåret er mobilfri. Herefter bestemmes mobilreglerne i en gruppe af lærere og elever.

Penge

Du bør ikke have penge liggende på værelset. Opret derfor en konto i et af byens pengeinstitutter. Lån ikke penge ud. På værelset er der et skab, som kan låses, hvis du medbringer en hængelås.

Rengøring m.v.

Du deltager efter en turnusordning i køkkentjans og rengøring, både indendørs og udendørs.

Rygning

Rønde Efterskole er en røgfri skole.



Regler og andre oplysninger

Spisning

Du skal være til morgenmad, middagsmad og aftensmad. Du har fast plads i spisesalen. Vi skifter pladser ca. 5 gange om året.

Sprog

Vi lægger vægt på, at du fører et ordentligt sprog fri for bandeord og nedsættende ord.

Sygdom

Hvis du bliver syg, skal du personligt meddele det til vagtlæreren (om morgenen kan du finde vagtlæreren i spisesalen). En værelseskammerat sørger for mad til dig dagen igennem.

Undervisning

Du følger og deltager aktivt i skolens undervisning og arrangementer.

Værelset

Du skal sammen med din(e) værelseskammerat(er) holde dit værelse rent. Du har ansvar for dit værelse og de ting, som stilles til din rådighed - og du har erstatningspligt for det, der evt. ødelægges.

Weekender

Du er meget velkommen til at blive her i weekenderne. Weekender er en vigtig del af et efterskoleophold! Om tirsdagen kan du se programmet for den kommende weekend. Det kan være et kort program, hvor der er en aktivitet for alle et par timer lørdag eftermiddag. Programmet kan også være en ½ eller en hel dag - eller hele weekenden i særlige tilfælde.



Når der ikke er fælles program for alle, har du muligheder for at bruge fx faglokaler, værksteder, hal, musikhus, dagligstuer.

Hvis du ønsker at blive i weekenden, skal du melde dig til senest onsdag kl. 16.00. (Enkelte weekender er „bliveweekender“, hvor alle er på skolen, og tilsvarende er der enkelte forlængede weekender med fri fra torsdag eftermiddag - eller weekender der først slutter mandag aften).

I normale uger slutter undervisningen fredag kl. 14.45, hvorefter du kan rejse hjem på weekend.

Rejser du hjem, skal det ske fredag. Du kan vende tilbage fra almindelig weekend søndag i tidsrummet kl. 15 - 22. Efter forlænget weekend er skolen åben fra kl. 17.

Rejser du andre steder hen end hjem, regner vi med, at det er aftalt med dine forældre, så de ved, hvor du opholder dig.



IT , niveaudeling og vejledning

IT ind under huden

IT er integreret i alle fag. Vi vil ruste eleverne mest muligt til det IT- og videnssamfund, de allerede er en del af!

Vi forventer, eleverne har/får stor glæde af PC'erne arbejdsmæssigt. Det handler om indsamling af information og tilegnelse af viden og færdigheder. Vi beskæftiger os desuden med at lære at skelne mellem troværdigt og utroværdigt materiale.

For at kunne integrere pc'er i fagene for alvor, må hver elev nødvendigvis have sin egen computer med hjemmefra. Du skal have installeret en Officepakke, enten Microsoft eller LibreOffice og din computer skal kunne tilgå et trådløst netværk. Der er trådløst netværk på hele skolen. Hvis dine ordbøger er digitale, gør det hverdagen lidt lettere i sprogfagene. Det er praktisk, hvis den medbragte computer er bærbar.

Læringsstile

På Rønde Efterskole har vi arbejdet med læringsstile siden skoleåret 2013/14. Læringsstile kan indeholde mange ting. For os betyder det, at vi anerkender, at vores elever er forskellige, og at vi forsøger at ramme dem hver især i undervisningen, og at vi i løbet af året får givet dem redskaber til, hvordan de selv kan bruge deres præferencer. Læringsstile handler for os både om at lave undervisningsmaterialer, som er tilpasset den enkelte. Men det handler også om, hvorvidt man har meget eller lidt brug for lærerens ekspertise i timen, om ens plads i klassen og om man er mest koncentreret ved at arbejde selv eller sammen med en anden. Dette blot for at nævne nogle af de parametre, vi arbejder ud fra.

Niveaudeling

Niveaudeling i eksamensfag. Vi bestræber os meget på at lave vores undervisning, så alle får mest muligt ud af den, hvad enten man har svært ved fagene, er verdensmester eller et sted indimellem. Derfor differentierer vi generelt i fagene. Men vi ønsker, at eleverne er på stamhold, hvor fællesskab på tværs af alting og udvikling af modenhed også vurderes højt.

Disse stamhold bør i udgangspunktet ikke være delt efter færdigheder og dygtighed. I tysk og matematik vurderer vi dog, at en niveaudeling vil give særligt gode muligheder for alle.

Vi bruger skolens intranet i næsten alle boglige fag. Det betyder bl.a., at opgaver normalt lægges og afleveres på intranettet.

Vejledning

Skolevejledning foregår i et samarbejde mellem vores vejleder, kontaktlæreren og faglærerne. Det er vores mål i dagligdagen og i særlige samtaler at give med- og modspil i valg af uddannelse og retning i livet. 9. klasse har et vejledningsfagligt forløb om uddannelsesvalg, og elever i 10. klasse sammensætter et flerfagligt kombinationsforløb af praktik og en selvvalgt opgave, der har særlig tilknytning til det personlige uddannelses- og erhvervsvalg.

Elever i 10. klasse er også i brobygning i en uge på ungdomsuddannelser i nærområdet. De bor på skolen i dette forløb, og de kører med bus til uddannelsesinstitutionerne. På hjemmesiden kan du se en plan for skolevejledningen på Rønde Efterskole.



Økonomi 2019/2020

Indmeldelsesgebyr

Indmeldelsesgebyr (tilbagebetales ikke) er 1500 kr.

Skolepenge

I skoleåret 2019-2020 er skolepengene 2.425 kr./uge

Depositum

Depositum er 1000 kr., som opkræves ved betaling af 1. rate. Depositummet tilbagebetales, når skolepengene og eventuel erstatning er gjort op.

Statsstøtte

Der ydes statsstøtte til alle. Statsstøtten beregnes i forhold til forældrenes indkomstgrundlag i år 2017. På skolens hjemmeside (<https://rondeefterskole.dk/oekonomi>) ligger en tabel, der viser statsstøtten for skoleåret 2019-2020. (Indkomstgrundlaget svarer for de fleste til lønindkomsten før AM-bidrag).

Egenbetaling

Her gives eksempler på familiers egenbetaling: Er husstandsindkomsten mellem 0 og 350.000 kr. i år 2017, bliver familiens egenbetaling: 2425 kr. - 1254 kr. (statsstøtte) = 1.171 kr. pr. uge. Er husstandsindkomsten mellem 425.001 og 450.000 kr. i år 2017, bliver familiens egenbetaling: 2425 kr. - 1143 kr. (statsstøtte) = 1282 kr. pr. uge. Er husstandsindkomsten mellem 675.001 og 700.000 kr. i år 2017, bliver familiens egenbetaling: 2425 kr. - 799 kr. (statsstøtte) = 1626 kr. pr. uge. OBS Søskende under 18 år betyder større støtte. Der trækkes 36.784 kr. fra det egentlige indkomstgrundlag pr. søster/bror!

Den første rate opkræves den 1/3 2019 og er på 5.000 kr. inkl. depositum for alle. Restbeløbet betales i 10 rater, første gang den 1/8 2019.

Evt. afbrydelse

Afbrydes opholdet inden skoleåret er slut, skal der betales for 4 hele uger (4 × 2425 kr.) ud over den uge, hvori afbrydelsen finder sted. (Det fulde ugebeløb skyldes, at staten stopper støtten ved afrejsedagen).

Evt. fritagelse

Fritages en elev fra skole i længere tid, fx for at komme på særlig ferie i en uge, vil det koste

familien en ekstra regning på kr. 3.000,-. (Staten giver ikke støtte til hverken elev eller skole i en sådan uge.)

Udenlandsture

Den fælles skitur er med i skolepengene og skal ikke betales særskilt. Kirgisistanturen betales med 5500 kr., som opkræves pr. 1/12 2019. Sydafrikaturen betales med 8500 kr., som opkræves pr. 1/12 2019.

Friluftslinjen

Friluftliv er på en obligatorisk tur til enten Norge i efteråret, og til Sverige i foråret. Indholdet kan fx være fjeldvandring, kanoture og klippeklatring. Prisen er 1.000 kr. pr. tur.

Materialer

(Se huskeliste på side 34)

I værkstedsfagene dækker skolen de normale materialeudgifter. Ved ekstraordinær stort forbrug vil der blive tale om egenbetaling. Der bliver lavet et personligt billede og et fællesbillede af alle elever og personale på skolen. Fællesbilledet er gratis. De personlige billeder kan købes direkte gennem fotofirmaet.

Nøglechip

Ved skoleårets begyndelse betaler du 200 kr. i depositum for en nøgle til dit værelse. Du får de 200 kr. igen, når du afleverer nøglen ved årets slutning. Hvis du mister din chip, skal du købe en ny.

Brobygning for 10. klasse

Eleven skal ifølge lovgivningen bo på skolen i forbindelse med brobygning. Vi brobygger til ungdomsuddannelserne i Grenå og Rønde. Transporten til og fra brobygningsskolen betales af skolen.

Forsikring

På rejsen til fx Sydafrika og Kirgisistan har skolen tegnet hjemtransportforsikring i forbindelse med sygdom. På skolens skitur til Norge, er det hjemmets egen forsikring, som dækker hjemtransport ved alvorlig sygdom eller skader. I øvrigt gælder familiens indboforsikring, mens eleven er på skolen. Skolen forsikrer ikke eleverne ved tyveri.

Kost & sundhed

Kostpolitik

Rønde Efterskole tilstræber brug af årstidens råvarer. En del af vores mad er økologisk, vi sorterer vores køkkenaffald og anvender „grønt“ rengøringsmiddel m.m. Det gør vi, fordi vi ønsker at styrke miljøet samtidig med, at vi gerne vil have, at vores mad er sund. Køkkenet tilbereder også vegetarretter.

Sundhed

På Rønde Efterskole ser vi sundhed som en kombination af kost, motion og psykisk velvære. Tre morgener om ugen, starter vi dagen med en løbetur/gåtur. Det er derfor en god ide at være i form inden skolestart. Når vi sætter fokus på motion, er det ikke kun af fysiske årsager, men mindst lige så meget fordi vi mener, at det er vigtigt for ens psykiske velvære og generelle evner til indlæring.

Skitur

Når det bliver vinter, tager skolen på en fælles udenlandstur. Vi står på langrendsski og alpin-ski og nyder den fantastiske natur - sammen. Den medbragte kakao smager endnu bedre, når vi står midt i naturen! Efter dagens strabadser er det godt at komme hjem til hytterne, lave mad og hygge sig med hinanden! Udenlandsturen er et af årets højdepunkter. Den er vigtig for fællesskabet og dermed for hver enkelt, og vi håber på en ganske særlig oplevelse!





Valgfag

Ekstra dimension ved linje- og valgfag

Mange af linje- og valgfagene har særlige ekstra dimensioner som fx idrætsstævner, friluftsture, musikarrangementer, dramaforestillinger, tekstiludstillinger...

Se nærmere under „fagtilbud“ på de næste sider.

Vigtige valgfag. Vi vægter de boglige fag højt, men vil også gerne være med til at skabe gode fritidsinteresser. Måske er det nu, du skal prøve et nyt fag?

Alle valgfag, undtagen Sawubona South Africa, Cambridge Engelsk og Klubbadminton vælges for en 1/3 år af gangen, så hvis du ikke kan få et valgfag den første periode, kan du måske få det senere.

Let er det ikke at vælge, heller ikke når det gælder valgfag på Rønde Efterskole. Det er vigtigt, at du vælger efter dine interesser, og efter hvad du har lyst til at fordybe og dygtiggøre dig i.

God arbejdslyst med at vælge dine valgfag, og husk at læse det, der står, og ikke det du måske tror, der står.

Valgfagene vælges for et 1/3 år af gangen - men kan evt. vælges 2 eller flere gange.

Tre valgfag er helårlige: Sawubona South Africa, Cambridge Engelsk og Klubbadminton. Linjefagene er alle helårlige. Valg af linjefag er bindende.

Fagtilbud

Linjefag - er alle helårsfag

- side 12 • Bodycross Fitness
- side 14 • Fodbold
- side 16 • Kreativt design
- side 18 • Badminton
- side 20 • Musik
- side 22 • Spiludvikling
- side 24 • Global Iværksætter
- side 26 • Friluftsliv

Valgfag - er fag, man vælger for 1/3- 1 år af gangen

- Side 28 • Sawubona South Africa (10. kl.)
- Side 29 • Cambridge Engelsk (10. kl.)
- Side 30 • Adventure (kajak, mountainbike, klatring)
- Side 30 • Badmintonnørd
- Side 31 • Badminton
- Side 31 • Band
- Side 31 • Basketball
- Side 31 • Billedkunst
- Side 31 • Brætspil
- Side 31 • Dancefit
- Side 32 • Elektronik
- Side 32 • eSport
- Side 32 • Fitness
- Side 33 • Fodboldvalgfag for piger
- Side 33 • Guitar
- Side 34 • Klaver
- Side 34 • Kor
- Side 34 • Kreaværksted
- Side 34 • Løb
- Side 34 • Smykkeværksted
- Side 34 • Småspil
- Side 34 • Volleyball
- Side 34 • Yoga





BodyCross Fitness - for piger

Er du pige og interesserer du dig for træning og sundhed? Så skal du vælge Rønde Efterskoles linjefag BodyCross Fitness

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

Til BodyCross Fitness har vi det sjovt, mens vi udfordrer hinanden med det bedste fra forskellige fitness- og idrætsdiscipliner. Vi kommer rundt i mange alsidige træningsformer, og vi tester vores fysiske og mentale grænser. Vi skal blandt andet prøve kræfter med:

Crossfit, Yoga, Motionsboksning, Naturtræning, Dans, Mindfulness, Fitness, Gymnastik og Løb.

Klogere på kroppen

Vi skal lære om fysiologi og anatomi samt begreberne ernæring og sundhed. Basal viden om sammenhængen mellem fysisk aktivitet, forbrænding, og det vi spiser, forbedrer forudsætningerne for, at vi kan yde vores bedste. Det gør træningen og oplevelserne endnu sjovere samtidig med, at vi rykker grænserne for vores formåen både hver for sig og sammen.

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

På BodyCross Fitness vil du opleve at:

- Blive udfordret på lige netop dit niveau, og dermed blive i stand til at forbedre din individuelle styrke, udholdenhed og tro på egne evner
- Fællesskab, samarbejde og gode venskaber bidrager til bedre træning, bedre resultater og øget selvtillid
- Lære om redskaber til at træne din krop sundere og stærkere
- Stifte bekendtskab med Crossfittens grund-

- principper og en WOD (Workout Of the Day)
- Opnå en grundviden indenfor træningsfysiologi og basal ernæringslære
- Få sved på panden og mærke pulsen hamre derudaf

Træning, sundhed og fællesskab

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

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

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





”

“Vi arbejder hvert år på at for-
ene alle vores elevers færdig-
heder til en samlet holdindsats,
hvor spillerne kan se mening og
har lyst til at bidrage til holdet.”

Asger Søndergaard
Underviser på linjefaget Fodbold



Fodbold

Kan du heller ikke få fodbold nok? Så er fodboldlinjen sikkert noget for dig!

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

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

For at kunne gøre det tilbyder fodboldlinjen:

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

Træningen

Du kommer til at træne udendørs 2-3 gange om ugen hele året på kunstgræsbane. I vinterhalvåret spiller vi både indendørs fodbold og futsal. Dog med fokus på futsal.

Selve fodboldtræningen har både en teknisk og en taktisk dimension. I den tekniske træning øver du dine egne færdigheder og din boldbehandling. I træningens taktiske dimension udvikler du sammen med resten af holdet din spilforståelse. En god spilforståelse styrker holdets samlede indsats. Futsaltræningen ligner og understøtter i høj grad udendørs fodbold, både i forhold til taktik og teknik, som dermed gør dig til en bedre og klogere fodboldspiller.

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

Fodboldtrænerne

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

Trænerkursus

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

Linjefagsaktiviteter

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

Masser af kampe i stævner og turneringer

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





”

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

Lisbeth Vayland
Underviser på Kreativt Design



Kreativt design

Er du vild med at få kreative ideer og skabe med hænderne? OG vil du gerne lære nye teknikker og metoder til kunsthåndværk?

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

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

Crafting - at skabe smukke ting med hånden

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

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

På Kreativt Design kan du opleve at:

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

Design med sjæl og øje for fremtiden

I Kreativt Design vil du også møde emner som bæredygtighed og genbrug. Vi arbejder med at skabe noget nyt, smukt og brugbart ud af noget gammelt, der måske er på grænsen til at ryge

ud. Det er godt for kloden - og så kan ting med sjæl bare noget helt andet end noget, der er funklende nyt.

En kreativ proces

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

#Fase 1 - Design

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

#Fase 2 - Produktion

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

#Fase 3 - Præsentation og evaluering

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



”

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

Morten Skipperud
Underviser på Badminton



Badminton

Kan du ikke få badminton nok? Tag på Rønde Efterskoles badmintonlinje og få 6 timers træning om ugen

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

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

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

Et rum for udvikling

Som badmintonspiller på Rønde Efterskole er du med til at skabe et sundt træningsmiljø. Et godt kammeratskab er det bedste fundament for personlig styrke og udvikling, og som træningen skrider frem, vil du opleve at din selvtillid vokser.

Træningen tager afsæt i dine spilmæssige spidskompetencer. Med elementer af både teknisk, taktisk, mental og fysisk træning bygger du videre på dine styrker og arbejder med dine spillemæssige udfordringer. Vi fokuserer på det, der virker, og med opbakning fra dine kammerater og trænere, udvikler du dig til at blive en mere komplet badmintonspiller. Du får:

- Træning mindst 2 - 6 gange om ugen
- Tekniktræning - benarbejds- og slagøvelser
- Taktiktræning - single, double og mix
- Konditions- og muskelstyrketræning

Turneringer med stemning og hygge

På badmintonlinjen får du også masser af kamperfarer. Vi prioriterer højt at komme ud og spille kampe og deltager i både pointgivende

og lukkede turneringer. Når vi tager afsted sammen, er der altid god stemning, og timerne i hallerne bliver både sjove og hyggelige. Som spiller får du også glæde af sammenholdet, når kammeraterne er klar med opbakning, heppeskor og kvalificeret coaching undervejs i dine kampe.

En komplet badmintonspiller har også styr på sin teori

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

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

Badminton, der rækker ud i fremtiden

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





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

Søren Petersen
Underviser på Musiklinjen og
guitarundervisning



Er du vild med musik? Musiklinjen på Rønde Efterskole er for dig, der gerne vil spille en masse musik.

Musiklinjen er for dig, der gerne vil spille en masse musik. Måske kan du allerede spille et eller flere instrumenter. Måske er du nybegynder. Eller måske kan du bare rigtig godt lide at bruge stemmen og synge. Her er der plads til alle, der har lyst til at udvikle sig musikalsk og lære mere om musikkens forunderlige verden.

Sammenspil

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

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

Musikken bringer os sammen

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

Koncerter og events

Det er så fedt og givende at dele sin musik med andre. Det kommer du og dit band til ved en række forskellige begivenheder henover efterskoleåret. Det kan fx være i forbindelse Efterskolernes dag, forskellige fester på skolen, forårskoncert m.m. En stor tilbagevendende begivenhed er den årlige musical, hvor alle efterskolens elever er i sving. Sammen med de andre elever på musiklinjen, er du med til at skabe det musikalske fundament, der bæ-

rer musicalen. Tidligere år har vi blandt andet opsat musicals som Abba, Skatteøen, Atlantis, Midt om Natten og mange, mange flere.

Komponist og sangskriver

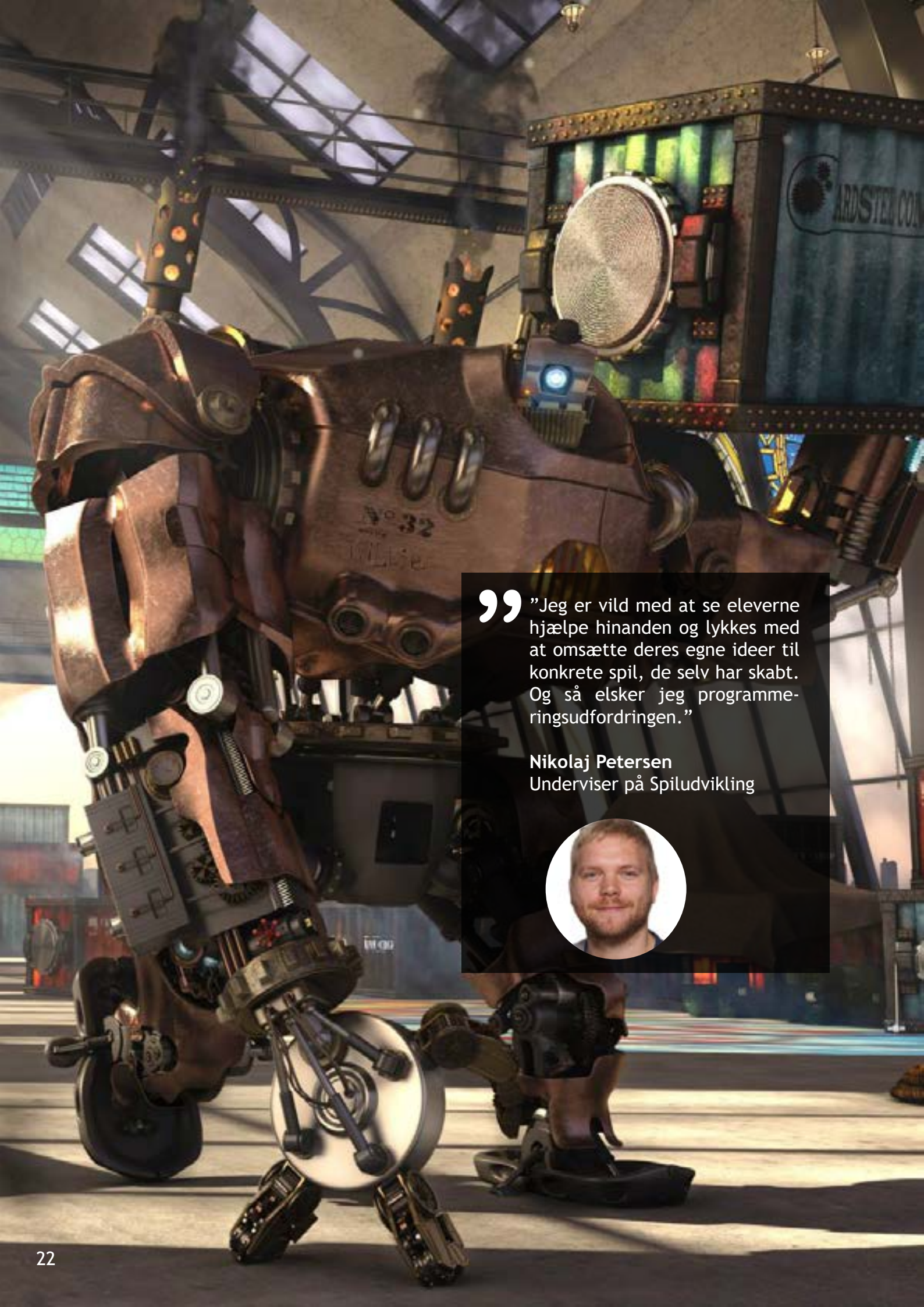
Du kommer også til at prøve kræfter med at lave din egen musik. At lave god musik er langt hen ad vejen et håndværk, der kan læres. Du får værktøjer til at lave en god komposition og med effektiv hjælp og sparring fra kammerater og lærere, står du pludselig med en melodi og en tekst, som du selv har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

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

Linjefagsdage

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





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

Nikolaj Petersen
Underviser på Spiludvikling



Spiludvikling

Elsker du computerspil og vil du lære at lave spil? Så er spiludvikling noget for dig.

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

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

Udvikling af spil

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

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

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

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

og effektiv programmør.

Vi skal bl.a.

- Finde og tilpasse metoder for spillerens bevægelse
- Skabe interaktion med spillets elementer.
- Undersøge metoder til modstandernes AI (artificial Intelligens)
- Programmere og styre spillets animationer.
- Udvikle og opsætte spillets UI (brugergrænseflade)
- Arbejde med ideer til level- og scene-design

Det kommer du også til at opleve

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

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

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

Praktisk

Du skal medbringe egen bærbare PC



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

Tanja Refsing
Underviser på Global Iværksætter



Global Iværksætter

Gør en forskel i verden! Tag på Rønde Efterskoles linjefag Global Iværksætter og vær med til at hjælpe andre mennesker.

Når du vælger Global Iværksætter på Rønde Efterskole, så ved du, at du kommer til at gøre en forskel i verden. Det er en garanti! Som Global Iværksætter vender du blikket ud mod de steder i verden, der er hårdest ramt af krig og fattigdom. Du ser også indad mod det engagement og det initiativ, der vokser i dig for at handle og række hånden ud mod mennesker, der har brug for din hjælp.

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

Kulturmøder verden over

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

Verdensviden

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

Lær at gøre en forskel

Når nu vi har lært om forskelle og uretfærdigheder i verden, så vil vi også gerne gøre noget! På Global Iværksætter lærer du at få et projekt op at køre, med alt hvad det indebærer: Vi hjælper dig med at skabe idéer, med at få gjort dit projekt overskueligt og få det ud i livet. Vi lærer dig at sælge dit projekt til andre og at

præsentere det så godt som muligt.

Alle disse projekter ender med at skabe penge, der går direkte til vores projekt i Kirgisistan. På den måde garanterer vi, at din tid på Global Iværksætter kommer til at betyde noget for andre mennesker i verden!

... Og så Kirgisistan

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

Temaer:

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

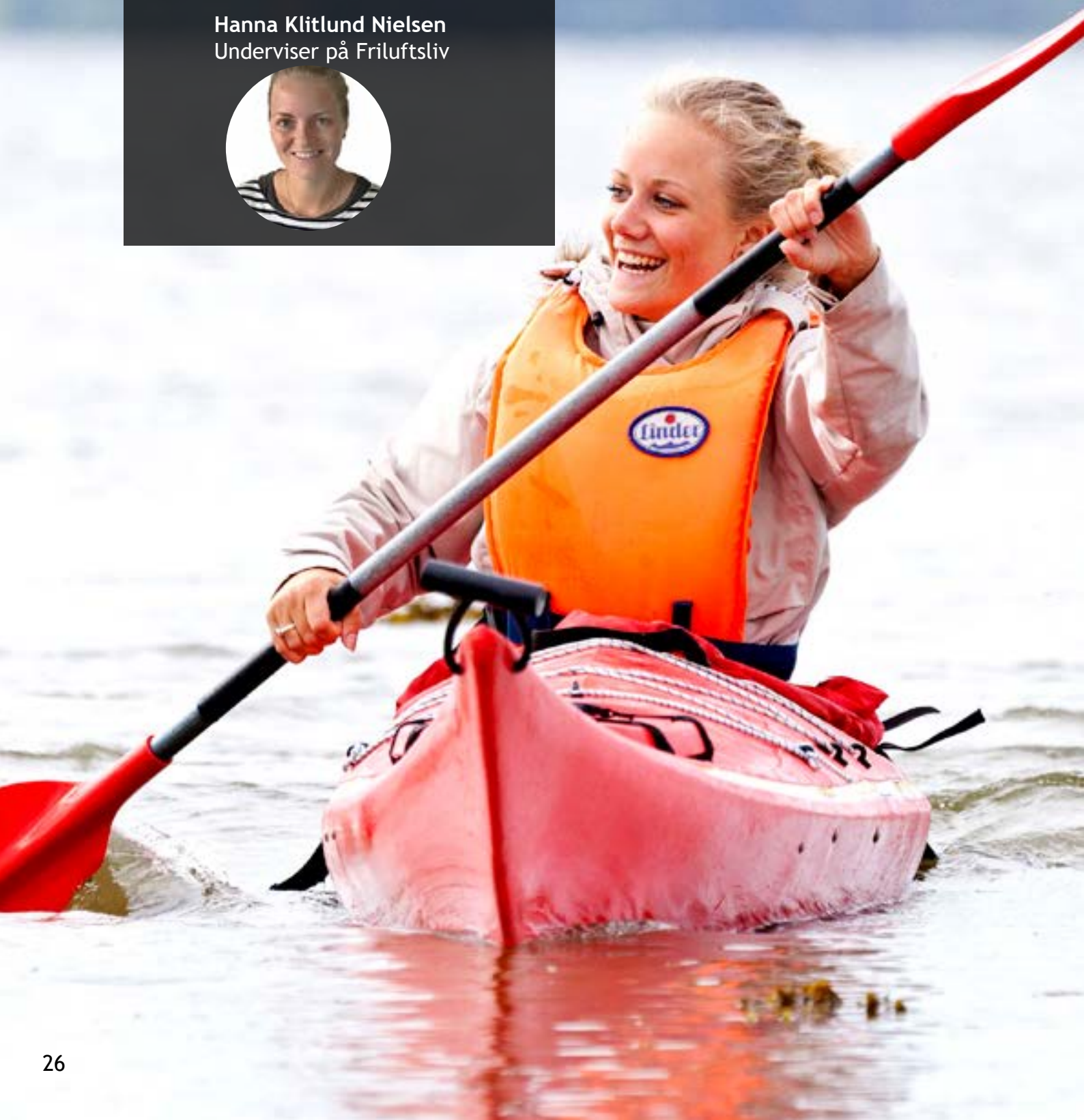
Hvad laver vi også?

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

”

”Det at se eleverne gruble sammen, når de bliver stillet overfor nye udfordringer, og så senere se dem juble sammen, når de har fundet ud af, hvordan de i fællesskab kan skabe løsninger - det er noget ganske særligt!”

Hanna Klitlund Nielsen
Underviser på Friluftsliv



Elsker du kombinationen af action, fællesskab og oplevelser i naturen?

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

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

På tur i Norge, Sverige og Danmark

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

I efteråret tager vi på en fem-dages tur til Norge, hvor vi skal campe, klatre på klipper og vandre i fjeldene. Som afslutning på Friluftslinjen tager vi også i maj måned på kanotur i Sverige med lejrslagning og aktiviteter i og omkring vandet.

På de kortere ture med en enkelt overnatning lærer du de nærliggende områder og ikke mindst naturskønne Nationalpark Mols Bjerge at kende. Du kommer til at kende gode shelter og lejrpladser med rig mulighed for forskellige aktiviteter.

Den sidste tur er en egenfærdstur, som du kommer til at planlægge og gennemføre sammen med en mindre gruppe af dine kammerater. Det er jeres eget ansvar at planlægge transport, mad og overnatning, og I står selv for det hele - selvfølgelig med sparring og rådgivning fra lærerne.

Oplevelser med et sug i maven

Du bliver helt høj, når du laver din første grøn-lændervending i Kajak, når du besejrer din første klatrevæg med udhæng, eller når du suser

ned ad bakken på mountainbike. Friluftslinjen byder nemlig også på aktiviteter i naturen, hvor du i trygge rammer udfordrer dine fysiske og mentale grænser.

I skal blandt andet prøve kræfter med:

- Kajak
- Mountainbike
- Svævebane
- Kæmpegyng
- Klatring i træ
- Klatring på væg og på klippe
- Kano
- Rebbaner
- Vinterbadning
- Primisauna

Personlige færdigheder og samarbejde

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

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

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

Helårs-valgfag

Sawubona South Africa

Har du rejsefeber?

Sawubona South Africa er for dig, der har mod på og lyst til at rejse til den anden side af kloden og møde unge sydafrikanere og tage del i deres hverdag. Det er for dig, der er nysgerrig og oplevelseslysten. Vi skal nemlig opleve mange forskellige sider af den virkelighed og hverdag, de sydafrikanske unge lever i.

Kulturmødet som en øjenåbner

Sawubona South Africa er for dig, der vil lære dig selv bedre at kende. Dig, der har lyst til at blive klogere på, hvad kultur er for en størrelse og hvad der er med til at forme din egen kulturelle identitet. Mødet med det fremmede giver nemlig anledning til refleksion over både de fremmedes og egne værdier og kulturmøder finder sted hele tiden. Både herhjemme og når vi rejser.

Vi skal i faget Sawubona South Africa arbejde med kulturmøder og kulturforståelse gennem arbejde med teori, cases, rollespil og selvfølgelig igennem kulturmøder i vores hverdag i vores nærmiljø, og når vi rejser. I bund og grund handler det om at møde andre mennesker.

En rejse med mening

Faget Sawubona South Africa er for dig, der har lyst til at gå i dybden med sydafrikansk historie og samfundsforhold. Et lands historie og samfundsforhold hænger nemlig tæt sammen med landets kultur.

Merudgifter for elever, der vælger Sawubona South Africa, er 8.500 kr. Rejsens varighed: 9 dage i Durban, Sydafrika

Samarbejdspartnere: KFUM & K Danmark og YMCA South Africa. Tilbydes for elever i 10. klasse.



Helårs-valgfag

Cambridge IGCSE Engelsk

I 10. klasse på Rønde Efterskole tilbyder vi valgfaget Cambridge IGCSE Engelsk.

Du deltager i den almindelige engelskundervisning, og får med dette valgfag en overbygning på dine engelsktimer.

Du skal vælge Cambridge IGCSE Engelsk, hvis du har lyst og mod til at:

- Udvide dit engelske ordforråd markant og styrke dine kommunikative kompetencer
- Træne din forståelse af det talte sprog
- Søge vigtig information i aktuelle avisartikler og andre autentiske tekster
- Skrive forskelligartede tekster (formelt og uformelt) afhængig af modtager
- Arbejde intensivt med engelsk og have et internationalt bevis på, at du mestrer sproget

Valgfaget vil højne dit faglige niveau og forberede dig til at gå til IGCSE - eksamen (International General Certificate of Secondary Education) in English - Second Language.

Dette betyder, at du er godt rustet, når du fortsætter i gymnasiet eller på IB (to-årig international studentereksamen).

Vælger du valgfaget Cambridge Engelsk går du til eksamen både i folkeskolens 10. klasse-prøve og til Cambridge-eksamen. Selve eksamensopgaven kommer fra University of Cambridge i England, og både den mundtlige prøve (optages digitalt) og de skriftlige prøver rettes i Cambridge. Cambridge Engelsk er et helårsfag, og Rønde Efterskole betaler dine kursus- og eksamensudgifter.



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations

Cambridge International School



Valgfag

Adventure

Adventureaktiviteterne er forskellige i de tre perioder. Læs mere om de tre muligheder:

Kajak - Oplev Kalø Slotsruin fra vandsiden i kajak. Der vil både være fokus på at få nogle hyggelige ture på vandet og sjove kajaklege, men også på det tekniske som korrekt padleteknik, kantning af kajak samt fokus på sikkerhedsdelen i form af makkerredning, selvredning og for dem der ønsker, er det også muligt at øve et grønlanderrul.

Mountainbike - Oplev skovene, bakkerne og stierne rundt om Rønde fra en mountainbike. Her vil du blive udfordret fysisk og teknisk, når stejle bakker skal overvindes og nedkørsler mestres. Vælger du valgfaget kræver det, at du har en mountainbike til rådighed. Enten en du selv har, eller en du kan låne dig frem til i perioden.

Klatring - I klatring er der fokus på to ting: 1. Du får viden og færdigheder inden for klatring, således at du har styr på sikkerheden, f.eks. ved at lære relevante knob, om faldfaktor, risici og meget mere. 2. Klatring en sjov, effektiv og sund måde at træne din krop på.

Valgfaget klatring foregår på skolens indendørs klatrevæg, samt udendørs i træerne med rebbaner og træklating. Som en del af valgfaget vil det være en mulighed at tage sikringsbeviset S1 eller S2 fra Dansk Klatreforbund.

Badmintonnørd

Badmintonnørd er et ekstra tilbud for dem, som gerne vil gå helt i detaljen i tekniktræningen. Både den kendte teknik, men måske også selv at finde på kreative løsninger, som ingen andre har gjort. "Peter Gade finten" er et resultat af nørderi, så hvem ved om fremtiden bringer en Røndelev, som får sin egen finte?

Badmintonnørd er for alle uanset niveau. Kan trænes i forlængelse af almindelig træning, da det ikke er fysisk krævende.

Badminton - valgfag

Sjove lege, træningsøvelser og alternative spil samt kamptræning. Tilbud om deltagelse i stævner primært mod andre efterskoler.



Valgfag



Band

Har du lyst til at spille sammen med andre, så har du muligheden her. Det er fint, hvis du kan spille lidt i forvejen, men det er ikke en forudsætning. Der er gode muligheder for både at prøve instrumenterne og prøve at synge i mikrofon.

Vi spiller fortrinsvist kopinumre i forskellige stilarter (rock, pop, funk, soul).

Undervisningen foregår som holdundervisning, men på holdene deler vi op efter niveau.



Basketball

I basketball vil du opleve både speed og fysisk udfordring. Det handler om samarbejde og samspil, og du vil se eksempler på, hvordan dette bedst udføres på banen. Du kan deltage på holdet uanset dit niveau og uanset om du er dreng eller pige. Glæden ved spillet er en drivkraft i sig selv.

I årets løb deltager vi i en skoleturnering og i kampe mod hold fra andre efterskoler.



Billedkunst

Billedkunst lægger vægt på 2-dimensionelt og 3-dimensionelt arbejde.

Her er faget, som handler om at se! Ved hjælp af forskellige materialer og teknikker fra billedkunstens verden får du mulighed for at omsætte det, du ser, til dine egne billeder - med din egen opfattelse af verden omkring dig.

At male med store bevægelser på store lærreder med akrylmaling, at tegne detaljer med blyant eller kul, at skabe og bygge op i ler, at arbejde med installationskunst er dele af undervisningen. Du præsenteres for forskellige materialer og teknikker, og så er det din fantasi, der skal i brug.



Brætspil

Hvis du godt kan lide at smide telefonen væk og være helt tilstede med andre - Så er brætspil for dig! Hvis du bliver bidt af at lægge strategier, at lave aftaler og snyde dine venner eller bare have det sjovt sammen med de andre - Så er brætspil noget for dig! Vi spiller med og mod hinanden, på bræt eller i hele rummet.

Det bliver meget forskelligt - Men intet bliver kedeligt!

Valgfag

Dancefit

En sjov måde at være aktiv på, hvis du har lyst til at bevæge dig til god musik og få sved på panden. Til dancefit kommer vi forbi flere genrer; Funk/street, aerobic, salsa, dine egne selvavede koreografier og meget andet - for det kan jo også være, at lige præcis du har et specialeområde, som vi kan lære noget af. Dancefit er også en god mulighed for at øge din kropsbevidsthed, din koordineringsevne og din smidighed. Det gør ikke noget, du er nybegynder - vi starter altid langsomt op og bygger efterhånden ovenpå - så længe du klør på, skal det nok blive sjovt. Det er vigtigt at have sko med god affjedring i forfoden, ellers kan du skade dine knæ.



Elektronik

I elektronik skal vi arbejde med forskellige elektroniske komponenter fra simple resistorer og kapacitorer til programmering af microcontrollere som fx esp8266 og Arduino.

Vi starter med de simple ting, og hvad vi går videre med afhænger også af jeres ønsker.

Faget bliver projektorienteret, så det er ud fra det, vi bygger, at vi lærer teorien.



eSport

Er du vild med gaming, og vil du gerne være en bedre gamer? Så er valgfaget eSport noget for dig. I valgfaget eSport har du mulighed for at game i fællesskab med andre. Du vil blive undervist i kommunikation, strategi og spilfærdigheder, som er fundamentale for at kunne blive bedre til at spille. I eSport er fællesskab og teamspirit afgørende, derfor vægter vi udvikling af de sociale færdigheder højt og har et fælles mål om at vinde en masse kampe. Vi tilbyder op til fire lektioner om ugen, mulighed for LAN-events og turneringsdeltagelse i hovedsageligt League of Legends og CS:GO - med mulighed for andre spil efter aftale.



Fitness

Valgfaget fitness vil udfordre dig på styrke og kondition (puls), samtidig med at der vil være fokus på at udføre korrekt teknik i de forskellige øvelser. Du får en introduktion til fitnesslokalet i hallen, samt lærer forskellige træningsmetoder og redskaber at kende. Formålet er at



Valgfag



opnå en øget forbrænding, bedre kondition og øget muskelstyrke.

Styrketræning er en individuel træning, så alle kan deltage uanset niveau, samtidig med at vi er sammen om at lave en god energifyldt fitnessstræning. Så er du klar på fitness, som giver sved på panden, er dette valgfag lige dig.

Fodboldvalgfag for piger

Spil fodbold med andre piger i perioden, hvor det er godt vejr. Vi træner på kunststofbanen med fokus på kampligende situationer. Alle har mulighed for at være med. Du skal have lyst til at træne og spille kampe mod andre efterskoler.



Guitar

Undervisningen i guitar er tilrettelagt, så den tilgodeser alle niveauer: Hvis du er begynder, kigger vi på de første akkorder og lærer nogle gode og nemme sange. Har du prøvet at spille guitar før, kigger vi på lidt mere avancerede akkorder og barréakkorder. Er du meget øvet, arbejder vi med guitarsolo eller andre teknikker (fingerspil, udvidede akkorder m.m.). Undervisningen foregår som holdundervisning, men på holdene deler vi op efter niveau.



Klaver

Klaverundervisningen tager udgangspunkt i rytmisk klaver. Undervisningen foregår i hold, hvor hver enkelt elev har et elklaver og et sæt hovedtelefoner. Alle kan være med, uanset om man er nybegynder eller øvet. Det eneste det kræver er, at man har mod på at arbejde selvstændigt med klaveret, og at man øver sig.

Kor

At synge kor er at være en del af et fællesskab. Vi skal synge flerstemmigt, øve os på sangteknik og bare opleve glæden ved at synge flere sammen. Måske skal vi også give en lille koncert engang imellem? Du kan være med, uanset om du har flere års kor-erfaring eller bare synes, at det er dejligt at synge



Kreaværksted

I Kreaværkstedet kan du prøve MANGE forskellige teknikker af: det kan være sy, strikke, brodere, lave smykker i læder, male på porcelæn, lave decoupage, plastic fusing og meget andet.

Fokus er på, at du får lavet nogle fine produkter og samtidig udfordrer dig selv i dit eget tempo. Derfor er det små, overskuelige krea projekter vi arbejder med på Kreaværksted.

Løb

Indholdet i faget vil primært være løb i forskellige terræner. Det foregår udenfor, så det er vigtigt, at du har tøj og sko, der kan klare det danske vejr året rundt. Det vigtigste i faget er, at du har lyst til at bevæge dig og udfordre din krop rent fysisk. I foråret er der mulighed for at træne op til halvmarathon. Træningen starter efter juleferien. Sidst i juni venter de 21,0975 km til Aarhus City Halvmarathon, hvor vi skal løbe sammen med 16.000 andre løbere. På ruten er der masser af opbakning, blandt andet fra dine kammerater fra efterskolen, som ikke selv skal løbe.

Smykkeværksted

I smykkeværksted afprøver vi forskellige teknikker og materialer. Resultatet bliver flotte øreringe, armbånd, halssmykker m.v. Vi vil fx arbejde med smykkeler, læder, cykelslanger, krympeplast, metaltråd, skrot, hama-perler, fletteteknik m.m.

Volleyball

Faget indeholder en vekselvirkning mellem tekniske/taktiske øvelser og spilsituationer. Du vil have mulighed for at lære spillet bedre at kende og blive en del af et hold. I begyndelsen af skoleåret bruger vi tid på at få nogle færdigheder, så volleyball hurtigt bliver sjovt at spille. Endvidere spiller vi kampe og deltager i stævner i løbet af året.

Yoga

Yoga er for alle og alle kroppe kan lave yoga! Yoga handler ikke om at præstere, men om at være. Hver gang har vi dels en serie fysiske yogaøvelser, en meditation eller mindfulness-øvelse og vi slutter altid af med afspænding. En del af dét yoga/mindfulness kan hjælpe os med, er også at få ro på hovedet i pressede situationer, som f.eks. eksamener. Yoga er dit pusterum midt i en travl uge...

Ved ankomsten skal du medbringe:

- Cykel (det behøver absolut ikke være en ny, flot cykel - bare den er i orden)
- Cykelhjelm
- Det blå sygesikringsbevis
- Forlængerledning til el
- Digitale ordbøger
- Hovedtelefon (Til brug i forbindelse med undervisningen)
- Hængelås til dit værdiskab på værelset
- Håndklæder
- Et personligt krus
- PC med OpenOffice / Microsoft Office og et trådløst netkort
- Regntøj
- Ringbind, saks og skriveredskaber
- Sengetæppe
- Sengetøj (dyne, hovedpude, rullemadras, lagen, dyne- og hovedpudebetræk)
- Skoletaske
- Sovepose, liggeunderlag, krus, tallerken, bestik
- Sportssko (et par til udebrug og et par til indebrug)
- Sportstøj/løbesko
- Tegnetrekant, passer, vinkelmåler
- Toiletsager
- Udesko/støvler
- Vækkeur

Evt.:

- Bordtennisbat
- Badmintonketcher (hvis du har valgt badminton - kan købes på skolen fra ca. 250 kr)
- Digitalt kamera (Hvis du har et apparat)
- Guitar
- Lommelygte til brug på ture
- Tæppe/underlag til at bruge udenfor, når solen skinner

Det er praktisk at have et personligt mærke i sine ting. Ret til ændringer forbeholdes.

Skemaeksempel

Nedenstående er et skemaeksempel for hhv. 9. og 10. kl.

Her kan ses hvilke fag, som ligger overfor hinanden, som ikke kan vælges på samme tid.

Linjefag vælges for et helt år. Det er muligt at have 2 linjefag, hvis der ikke er overlap i tid.

Linje I Har timer mandag og onsdag

Linje II Har timer tirsdag og torsdag

Linje III Har kun timer torsdag, men fra kl. 13.25

Valgfag i grøn boks vælges kun for et 1/3 år af gangen, men det er muligt at vælge samme fag igen.

Det viste eksempel er for 1. periode. Under skemaet kan ses flere valgfag, som udbydes 2. - 3. periode.

Valgfag i orange boks vælges for hele året. Cambridge engelsk vælges enten mandag eller tirsdag.

Tal i parentes efter fag angiver lektionsantal, fx Dansk (2) angiver 2 lektioner

Mandag	08.30-10.00	10.20-11.50	12.20 - 13.05	13.25-14.55	15.15-17.30	19.00 - 20.30
10. kl.	Dansk (2)	Engelsk (2)	Rengøring	Tysk (2)	Badm. valgfag (1½)	Klubbadminton (2)
9. kl.	Engelsk (2)	Dansk (2)		Cambridge Engelsk (2)	Badmintonlinje (3) BodyCross Fitn. (3) Fodboldlinje (3) Musiklinje (3) Kreativt design (3)	
10. kl.	Dansk (2)	Engelsk (2)		Samfundsfag (2)		
Tirsdag	08.30-10.00	10.20-11.50	12.30-13.15	13.25-14.55	15.15-17.30	
10. kl.	Matematik (2)	Fysik (2)	Kontakt-gruppemøde	Cambridge Eng. (2)	Badm. valgfag (1½)	
9. kl.	Naturfag (2)	Naturfag (2)		E-sport (2) DanceFit (1) Volleyball (2)	Løb (1) E-sport (2) Badmintonlinje (3) Spiludvikling (3) Global Iværks. (3)	
10. kl.	Matematik (2)	Fysik (2)		Tysk (2)		
Onsdag	08.30-10.00	10.20-11.50	12.30-13.15	13.25-14.55	15.15-17.30	19.00 - 20.30
10. kl.	Dansk/ fysik (2)	Engelsk (2)	Matematik (1)	Kajak (2) Basket (2)	Løb (1)	Klubbadminton (2)
9. kl.	Historie/ kristendom (2)	Matematik (2)		Dansk (1)	Fitness (2) Guitar (1) Klaver (1) Kor (1) Smykkeværkst. (2)	Badmintonlinje (3) BodyCross Fitn. (3) Fodboldlinje (3) Musiklinje (3) Kreativt design (3)
10. kl.	Dansk (2)	Tysk/ Lektiehjælp (2)	Sang/fortælling	Fodbold piger (2) Badmintonnørd (2) Band (2) Billedkunst (2) Fitness (2) Volleyball (2)	Badmintonlinje (3) Spiludvikling (3) Global Iværks. (2)	
9. kl.	Tysk (2)	Engelsk (2)		Fodboldlinje (2)	Friluftslinje (5)	
Torsdag	08.30-10.00	10.20-11.50	12.30-13.00	13.25-14.55	15.15-17.30	
10. kl.	Fredagsfag (4)		Rengøring	Matematik (2)		
9. kl.	Idræt obl. (2)	Matematik (2)		Dansk (2)		
						Lektionskrav:
						Min. 30 lektioner om ugen
						Min. 4 lektioner om dagen

Valgfag i 2. - 3. periode: Mountainbike, klatring, kreaværksted, brætspil, yoga, elektronikværksted.



RøndeEfterskole

Skolevej 2 • 8410 Rønde • Tlf.: 86371955 • www.rondeefterskole.dk • e-mail: post@rhe.dk