



Indholdsplan camp skoleåret 2026/27 Hjemly Idrætsefterskole

Underskrift

Bestyrelsesformand Anders K. Pedersen

Indhold

Skolens værdigrundlag og formål	3
Formål med campen.....	4
Campens elevgruppe.....	4
Campleder og undervisere.....	5
Ugeskema	6
Fælles aktiviteter	7
Den frie tid.....	8
Fodbold	9
Håndbold	9
Basketball	10
Badminton	10
Løb	11
Dans	11

Skolens værdigrundlag og formål

Formål

Institutionens formål er at drive en fri- og efterskole inden for de gældende regler for friskoler og frie kostskoler. Skolens idegrundlag baserer sig på Grundtvig og Kolds skoletanker.

Hjemly Fri- og Idrætsefterskoles overordnede formål er at drive skole, der tilbyder undervisning og samvær, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkeligoplysning og demokratisk dannelse samt frihed og folkestyre.

Værdigrundlaget for Hjemly udtrykkes således

I samspillet mellem fællesskab og individualitet er vi en institution, der bygger på et positivt menneskesyn, livsglæde, ligeværd og med en tro på fremtidens muligheder.

Vi tilstræber at skabe rammer

- der tilgodeser elevernes hele menneskelige udvikling
- hvor eleverne kan udvikle selvstændighed og lære at tage ansvar for egne handlinger
- der fremmer den ægte og levende dialog, der sætter etikken i forgrunden
- for et rummeligt idrætsbegreb, der har fokus på sundhed og giver lyst til, muligheder for og kompetencer til et fortsat idrætsliv
- der motiverer eleverne til medborgerskab og aktiv deltagelse i demokratiske processer

Med baggrund i Grundtvig og Kolds skoletanker tilstræber vi at give muligheder for elevernes søgen efter sammenhæng, livsorientering og mening med tilværelsen, derfor tilbyder vi en skole, hvis formål gennem tradition og fornyelse er at give eleverne indsigt og evne til at handle.

Vi anser det desuden for væsentligt, at eleverne får oplevelser, der udvikler deres interesse for den verden, vi er en del af.

Kerneopgave

Vi vil igennem anerkendende relationer og et trygt fællesskab skabe rammerne for at du kan udvikle dig socialt, fagligt, personligt og sportsligt.

Formål med campen

Alle beskrivelser af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær i indholdsplanen, tager udgangspunkt i en forståelse af både værdigrundlag, kerneopgaven og lovens hovedsigte med livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

Campen bidrager til den enkeltes sociale, personlige og idrætslige dannelse, gennem anerkendende fællesskaber, hvor der er fokus på holdånd, forståelse for og indsigt i forskelligheder, ansvarlighed for træning og god opførsel.

Campens sigte er at styrke elevens individuelle udvikling, både teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og personligt. Styrkelsen sker gennem et motiverende, differentierende og dedikeret træningsmiljø.

Campen bidrager til styrkelse af de små og nære fællesskaber, holdets fællesskab og det store fællesskab på hele efterskolen. Herved møder eleverne livsoplysning og forholder sig hertil som deltager i et demokratisk fællesskab. I hverdagen vil de opleve, at de bliver respekteret som individer med egne rettigheder, at de har indflydelse, og at de bliver hørt. Kvaliteterne i fællesskaberne bidrager til at give eleverne en forståelse af, at de aktivt må deltage for at være en del af fællesskaberne og dermed de demokratiske processer.

Campen bidrager til at give eleverne en oplevelse af en dag på efterskole med idrætsaktiviteter, holdaktiviteter, fællesspisning og samvær.

Campen fokuserer på at skabe sammenhæng mellem linjetræning, dannelse og fællesskab.

Campens elevgruppe

Antal, køn og alder

Campen har plads til 197 elever mellem 13 og 15 år. Der optages ca. 50 procent piger og 50 procent drenge.

Tilmelding

Deltagerne tilmelder sig via Hjemlys hjemmeside.

Camp start- og slutdato

Startdato søndag den 27. juni 2027 kl. 12.00

Slutdato torsdag den 1. juli 2027 kl. 12.30

Boområder

Eleverne bor på gange med tre-fire personer på hvert værelse. Piger bor sammen med piger og drenge bor sammen med drenge. Men på gangen bor der både piger og drenge. Man bor blandet på gangene med nogle fra alle linjer. Der er instruktørværelser på alle gange. Desuden deltager alle elever i rengøring af egne værelser.

Campleder og undervisere

Leder	Fag	
Jesper Madsen	Løb	Idrætsleder Hjemly Idrætsefterskole
Undervisere	Fag/område	
Mads Selmer	Badminton	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Merete Pedersen	Fodbold	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Stefan Højborg	Fodbold	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Morten S. Pedersen	Håndbold	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
ukendt	Håndbold	
Martin Mariegaard	Basketball	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Samira V. Wolgast	Dans	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Frederik Hartvig	Dans	Lærer Hjemly Idrætsefterskole
Andreas S. Frederiksen	Fodbold	
Vakant	Badminton	
Vakant	Basketball	
Vakant	Håndbold	
Simon Ellegaard	Håndbold	
Andreas Højmark	Aktivitetsansvarlig	
Vakant	Aktivitetsansvarlig	
Anna Bækkelund	Fodbold	

Ugeskema

Tid	Søndag d. 27/6	Mandag d.28/6	Tirsdag d.29/6	Onsdag d.30/6	Torsdag d. 1/7
8.00 - 8.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.30 - 9.00		Rengøring af værelset og omklædning til træning	Rengøring af værelset og omklædning til træning	Rengøring af værelset og omklædning til træning	08.30-09.30 Nedpakning og oprydning og omklædning til træning
09.00-11.00		Træning	Træning	Træning	09.30-11.00 Træning
12.00-12.45	Ankomst og indkvartering 13.00-13.20 Velkomst i hal 1	Frokost	Frokost	Frokost	12.00-12.30 Fælles afslutning og sandwich
12.45-14.00	13.30 Omkledning	Pause og tid til at være om hinanden	Pause og tid til at være om hinanden	Pause og tid til at være om hinanden	
14.00-16.00	Træning	Hjemly cup (alle fælles)	Træning	Træning	
16.00-18.00	Fælles aktivitet	Fritid eller aktivitet	Fælles aktivitet	Fritid eller aktivitet	
18.00-18.45	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19.15-20.45	Fælles aktivitet	Fælles aktivitet	Fritid eller aktivitet	Fælles aktivitet	
21.00-21.30	Aftente	Aftente	Aftente	Aftente	
21.45	På værelset	På værelset	På værelset	På værelset	
22.00	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	

Fælles aktiviteter

Formål

Gennem varierede aktiviteter og sociale fællesskaber vil elevernes forståelse af sig selv og andre styrkes.

Fællesaktiviteterne skaber rum for, at eleverne oplever glæden ved at være en del af et forpligtende fællesskab, hvor samarbejde, respekt og sammen hold er bærende værdier. Eleverne skal desuden møde holdninger og synspunkter, som de i frihed kan tage stilling til og derved danne deres egne holdninger. Deres lyst til at indgå i nye relationer vil styrkes.

Fællesaktiviteterne samler alle eleverne, bryder holdene op og lader eleverne møde hinanden på tværs sportsgrene, køn og alder. De oplever herved at begå sig i det store fællesskab og får bedre kendskab til sig selv i fællesskabets krav og forventninger.

Indhold

Fællesaktiviteterne består af følgende

- Icebreakers
- Krea
- Høvdingebold
- Ketchersport
- Ultimate
- Hjemly-cup
- Kend din kammerat
- Hockey
- Brætspil
- Dysten

Den frie tid

Den frie tid er, hvor eleverne har mulighed for at gøre selvstændige søgebevægelser i retning af mening og identitet. Det er afgørende, at eleverne får mulighed for selvstændigt at afprøve de normer og værdier skolen stiller op. Den frie tid skal give eleverne mulighed for selvstændigt at afprøve relationerne til kammerater og lærere for derigennem at nå til en selvstændig personlighedsudvikling og –dannelse.

Vi skal støtte eleverne i deres egne søgeprocesser i retning af identitet og mening. Vi skal være troværdige sparringspartnere i forhold til samtaler om moralske eller personlige emner og være vejledere i forhold til elevernes afklaring af egne muligheder fagligt, socialt og personligt. Vi vil være med til at sætte rammerne for en sådan udvikling.

En del elever er selv kreative og gode til at skabe aktiviteter i den frie tid - andre er det ikke. Derfor etablerer lærerne aktiviteter som eleverne kan melde sig på og deltage i. På denne måde er der mulighed for at få etableret nogle spændende og hyggelige stunder sammen med eleverne.

Fodbold

Formål

Formålet med undervisningen i fodbold er

- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i fodbold.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om værktøjer, der kan forbedre basale færdigheder inden for sin idrætsgren.

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- taktik, spillestil og diverse systemer
- målmandsspillet teknisk
 - placering, indgriben i spillet og igangsætning
- individuel teknisk træning
 - afleveringer – tæmning – vendinger med bold finter/driblinger
 - hovedspil (headning forsvar/angreb)
- koordination og bevægelighed (hurtighed/kondition)
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Håndbold

Formål

Formålet med undervisningen i håndbold er:

- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i håndbold.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om værktøjer, der kan forbedre basale færdigheder inden for sin idrætsgren.

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- taktik, spillestil og diverse systemer
- individuel teknisk træning
 - afleveringer – boldbeherskelse - finter/driblinger
- koordination og bevægelighed (hurtighed/kondition)
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Basketball

Formål

Formålet med undervisningen i basketball er

- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i basketball.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om værktøjer, der kan forbedre basale færdigheder inden for sin idrætsgren.

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- taktik, spillestil og diverse systemer
- individuel teknisk træning
 - afleveringer – boldbeherskelse - finter/driblinger
- koordination og bevægelighed (hurtighed/kondition)
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Badminton

Formål

Formålet med undervisningen i badminton er

- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i badminton.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om værktøjer, der kan forbedre basale færdigheder inden for sin idrætsgren.

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- individuel teknisk træning
- kamptræning
- koordination og bevægelighed (hurtighed/kondition)
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Løb

Formål

Formålet med undervisningen på løbelinjen er

- At udvikle glæden ved fysisk aktivitet
- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i forhold til løb.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om værktøjer, der kan forbedre basale færdigheder inden for løb.

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- individuel teknisk træning
- styrketræning
- test og teori om kroppen og løbeteknik
- koordination og bevægelighed (hurtighed/kondition)
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Dans

Formål

Formålet med undervisningen på danselinjen er

- At udvikle glæden ved fysisk aktivitet
- At styrke og udvikle den enkelte elevs kompetencer og færdigheder i forhold til dans.
- At udvikle elevens forståelse for kollektivets betydning.
- At give eleven teoretisk viden om bevægelsesmønstre

Indhold og metode

Undervisningen indeholder

- individuel teknisk træning
- styrketræning
- koordination og bevægelighed
- mental forberedelse
 - at sætte sig mål og arbejde for dem
 - selvtillid

Under træningen får de oplevelsen af fællesskab og glæde i vores teamsamarbejde.