



Rudehøj  
Efterskole



# Beskrivelse af valgfag 2020-21

# Info om valgfag

I dette hæfte kan du få en smagsprøve på valgfag, du kan vælge til skoleåret 20-21. Beskrivelserne er opdelt i musikvalgfag, idrætsvalgfag og kreative valgfag.

Du skal vælge mindst 3 fag.

Hvis ikke der er nok tilslutning til enkelte valgfag - så udbydes faget ikke.

Nogle fag har et begrænset antal pladser.



## Hvordan vælger jeg?

Der sendes i løbet af uge 20 en mail til forældre/relationer for alle nye elever med elevens adgangsoplysninger til Viggo, som er vores intranet.

Der bliver i løbet af samme uge åbnet for at vælge valgfag via et spørgeskema i Viggo.

Du skal have valgt **senest mandag den 25. maj 2020**.

# Musikvalgfag

## Musik

*Kun ½ år fra august*

Elsker du musik – og har du lyst til at søge lidt dybere ind i musikkens verden, så er musik noget for dig.

Vi kommer til at arbejde med nogle af de sider af musikken, som du ikke får i almindelig sammenspils- eller sangundervisning, men som kan give dig en dybere forståelse af musikken. Hvis du overvejer at vælge musik på gym – eller måske drømmer om at gøre musikken til din levevej, kan dette fag også hjælpe dig godt på vej. Derfor vil det være en god idé at kombinere musik med andre mere praktisk musikfag.

Vi vil have et særligt fokus på, hvordan vi musik er bygget op og hvordan vi oplever musik. Vi vil lytte til en masse musik af forskellig art, prøve at analysere - og samtidig er det et mål at en del af undervisningen bliver at komme ud til koncerter, workshops m.m. Du vil desuden lære om den teoretiske side af musikken i form af musikpsykologi, nodelære, akkordkendskab samt musikhistorie. Du får også adgang til programmet Earmaster, som er MGK forberedende.



# Musikvalgfag

## Sangskrivning

*Kun ½ år fra januar*

Sangskrivning er et halvårs-fag for dig, der gerne vil arbejde med eller udvikle din sangskrivning.

Det kan også være for dig, der aldrig har skrevet en sang før, men som har lysten til at prøve kræfter med det.

At skrive en sang kræver tid, og den tid sætter vi af i dette fag.

Nogle gange arbejder du med sange du allerede er i gang med. Andre gange vil der være et oplæg, som du skal skrive sange ud fra. Det kan være et "håndværks-input", et tema, et musiksk bånd, et lyrisk fokus, co-writing eller andet.

Du skal være interesseret i både at skrive tekster og melodier. Du vil både arbejde på egen hånd og nogle gange med andre. Det er klart en fordel, hvis du spiller et instrument også, så du har et "redskab" at arbejde på, når du skriver. Det kunne være guitar eller klaver.

I slutningen af hver lektion, præsenterer vi dagens arbejde for hinanden, og får respons og ideer til det videre arbejde, for det er ikke sikkert din sang bliver færdig på en times tid...

## Sammenspil ØVET

Et valgfag for dig der elsker at spille musik med andre. Uanset om du spiller eller synger er du velkommen. Det er et krav at du kan spille i forvejen. Vi taler om musikke roller i sange, og udforsker forskellige numre og musikgenrer i løbet af året.

Du har en positiv indstilling til musikken og dem du skal spille med, og elsker når sammenspillet giver gåsehud over hele kroppen, også selvom det indimellem vil kræve blod, sved og tårer at få det til at lykkes. Du får også mulighed for at bidrage i den kreative proces det er at fortolke et skrevet musiknumre - og så bliver der mulighed for at præsentere det vi har lavet på caféaftner, skolearrangementer og festivaler

# Musikvalgfag

## Sammenspil BEGYNDER

Et valgfag for dig der elsker musik, men ikke har så meget erfaring med at spille og synge endnu. Her er chancen for at prøve musikken af sammen med andre i samme båd!

Det er ikke et krav at du kan spille eller synge, men du skal være forberedt på, at det kræver blod, sved og måske tårer at få et nummer op at swinge. Men så er det til gengæld også hele kampen værd!

Du får mulighed for at optræde til caféaftner, skolearrangementer og festivaler.

## Instrumentundervisning (trommer, klaver, guitar/bas)

Instrumentundervisning er for dig, der har lyst til at lære at spille et instrument eller som gerne vil blive bedre. Vi arbejder på at opnå færdigheder og forståelse for instrumentet. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkeltes elevs niveau. Undervisningen vil indeholde en smule teori og det forventes at eleverne øver sig fra lektion til lektion.

## Lovsang

Lovsang er et fag som kombinerer musik og sammenspil, med det at udtrykke hvem Gud er. Det skal vi dykke ned i sammen. Det er et krav at du har musisk erfaring – enten som sanger eller musiker. Vi spiller både danske og engelske lovsange/salmer.

Lovsang er et særligt fag, fordi man hele tiden arbejder frem mod næste arrangement eller lovsangsaften. Derfor er tempoet højt, da der skal bygges et rimelig stort repertoire op. Det er ikke et fag, hvor man lærer at spille eller synge, men bringer det i spil man allerede kan, i fællesskab med andre.

Ved mange tilmeldinger danner vi flere lovsangsbands. Vi har også fokus på hvad lovsang er, på bandkultur, på det at lede andre i lovsang, og de udfordringer der kan ligge i at stå på scenen.

# Musikvalgfag

## Kor

Til kor skal vi nyde det fantastiske fællesskab i at synge sammen! Og vi vil arbejde med sang på måder som samtidig styrker vores individuelle stemmer. Vi skal arbejde med flerstemmighed og arrangementer af både kendte og mindre kendte sange i mange forskellige genrer. Det bliver storslået og lækkert - så meget, at vi selvfølgelig også skal optræde med det.

## Solo-sang

I solosang vil du lære at bruge din stemme rigtigt, udvikle din stemmes klang og muligheder - og lære at mestre forskellige sangteknikker. Vi kommer til at arbejde med sange, som du selv kan være med til at vælge og du får mulighed for også at prøve dig selv af som sanger på nogle nye måder. Nogle gange vil vi arbejde med sangteknik i mindre grupper - og her vil vi også prøve at synge flerstemmigt. Både nybegyndere og øvede kan vælge solosang, men det er en forventning at du er klar på at øve dig ud over undervisningen.



# Idrætsvalgfag

## Volleyball - Pige/Drenge

Kender du spillet, eller vil lære det? Volley er et sjovt og fantastisk boldspil, som vi går meget op i på Rudehøj Efterskole.

Faget er kønsopdelt, men både piger og drenge spiller på samme tidspunkter, og i perioder vil undervisningen også foregå samlet. Undervisningen indeholder tekniske, taktiske og sjove øvelser, og der er gode muligheder for, at du kommer til at opleve glæden ved spillet og gøre fremskridt. Der stilles ikke på forhånd krav til dine evner. Glæden, kampen, konkurrencen og legen er vigtige elementer i volleyball.

Der arrangeres turneringer og stævner i løbet af året, hvor både piger og drenge deltager. De turneringer, vi fast træner frem imod, er Østjysk mesterskab (ØM) i foråret, og Karis-maj, som er et stort stævne mellem ni efterskoler fra hele landet, som ligger i maj. Her ud over har vi et godt samarbejde med vores nabo-efterskoler, hvor vi flere gange i løbet af året mødes og spiller mod hinanden.

Volleyball A er et helårsfag, og hvis du vælger volley A, skal du også have volley B. Volley B kan vælges uden volley A og er kun halvårligt.

## Spring- og rytmegymnastik

Dette valgfag er for dig, der elsker springgymnastik. Det er ligegyldigt, om du springer dobbelt roterende spring eller lige har fået styr på din kolbøtte. I dette valgfag behøver du ikke at have erfaring med springgymnastikken fra tidligere, bare du har lyst til og mod på at udfordre dig selv. Er du øvet gymnast, vil dette valgfag være stedet, hvor du kan fastholde niveau og udvikle dig teknisk. Her vil der være stort fokus på din personlige udvikling af egne spring.

Vi vil særligt fokusere på banespring, trampet (MÅSKE) og elementer af rytmiske serier. Vi skal selvfølgelig også lave en opvisning, hvor vi viser, hvad vi har lært. Vigtigt af alt, så skal vi have det rigtig sjovt!

# Idrætsvalgfag

## Pige- og drengefodbold

Er du ny eller har du spillet i mange år. Det er ligegyldigt, for der er plads til dig.

Hvis du brænder for at forbedre dine tekniske færdigheder, og du synes, at glæden, lysten og passionen ved fodbolden som legetøj er det, der inspirerer dig, så et dette valgfag lige dig. Vi tager udgangspunkt i de individuelle tekniske færdigheder hos alle, og vi vil i fællesskab finde udviklingsområder for den enkelte spiller.

Vi vil i løbet af skoleåret bruge tid på skudtræning, små øvelser, taktik og andet. Alt sammen vil fremme spilforståelsen og gøre dig til en bedre spiller.

Vi deltager i turneringer både udendørs og indendørs og både for drengene og pigerne. Af turneringer, vi fast deltager i kan nævnes; Østjysk mesterskab (ØM) udendørs i efteråret, ØM indendørs i vinteren, Karis-maj som er et stort stævne mellem otte efterskoler fra hele landet, som ligger i maj, samt forskellige lokale turneringer heriblandt Gylling cup med de omkringliggende skoler og foreninger.

Der er træning to gange om ugen (pigefodbold kun én gang), hvis du vælger både fodbold A og B.

Vælger du fodbold A, skal du også have fodbold B. Fodbold B kan vælges uden fodbold A og er kun halvårligt.

## Håndbold

Håndbold er for både drenge og piger. Undervisningen har både et legende, konkurrerende og fordybende fokus, og opvarmning, øvelser og kamp vil altid kendetegne enhver håndboldtræning. I træningen vil vi fokusere på skudteknikker, finter, forsvars- og angrebsspil, taktik og fysisk træning. Og så skal det selvfølgelig også bare være sjovt.

Vi deltager endvidere i en efterskoleturnering i løbet af vinteren. Alle der har lyst kan være med, og det kræver ikke, at du har spillet tidligere.



# Ildrætsvalgfag

## Mountainbike (MTB)

Mountainbike er for dig som elsker at være ude i al slags vejr, nyder at sidde på en cykel og udfordre dig selv i skov og terræn. Med valgfaget MTB følger masser af timer på en fed cykel, og undervisningen bliver en god blanding af teknisk træning og så bare ud og give den gas og have det sjovt. MTB-kørsel er en fed måde at træne sin kondition og udholdenhed på, og du kan få stor indflydelse på tilrettelægningen af turene.

MTB er både for dig, der er helt nybegynder og dig, der har erfaring. Udfordringerne og oplevelserne ligger lige uden for døren...

Når du vælger valgfaget MTB, er det også dig sammen med resten af holdet og læreren, der står for rengøring af cykler efter brug samt smøring af div. dele.

### Praktisk:

Der er kun plads til 9-10 elever på holdet, i tilfælde af større interesse trækker vi lod om pladserne.

Du skal selv medbringe en cykelhjelm til eget brug i timerne.

## Løb

Løb er for alle - både drenge og piger. Nybegyndere eller erfarne løbere. En gang om ugen mødes vi, løber og planlægger eventuelle træningsprogrammer.

Vil du gerne dyrke motion, men har svært ved at starte et sted? Så er løb er et godt sted at starte. Det tager udgangspunkt i din motivation for at vælge faget, og hvilke mål du kunne have med det.

Har du lyst til at kunne løbe 5 kilometer, måske 10 kilometer eller et halvmaraton?

Undervisningen tager udgangspunkt lige dér, hvor du befinder dig konditionsmæssigt. Vi lange og korte ture, løber intervaller, prøver øvelser af og fastsætter mål, som vi løbende evaluerer. Det vigtigste er, at du bliver udfordret ud fra dit udgangspunkt.

# Idrætsvalgfag

## Dans

Kan du li' at bevæge dig til fed musik? Og har du lyst til at lære nye trin og være med i store koreografier? Så skal du vælge valgfaget dans. Dansevalgfaget er både for de erfarne dansere, og dem der bare er nysgerrige. Her arbejder vi både med basistrin, små færdige serier og større koreografiske projekter. Du kommer også til at skabe dine egne danse og koreografier i samarbejde med de andre på holdet. Gennem valgfaget får du større kropskontrol og mere sikkerhed i dine bevægelser, både på og udenfor dansesgulvet. Er der et bestemt trin du altid gerne har ville kunne, er det også en mulighed for at opnå det her på valgfaget dans. Du kan regne med god energi og et godt dansefællesskab.

## Friluftsliv

Har du lyst til at opleve naturens forskellige årstider og vejrtyper, lave spændende og udfordrende aktiviteter? Så er friluftsliv noget for dig.

Friluftsliv kan indeholde mange forskellige ting, og give dig både et sug i maven, det nærværende fællesskab, og muligheden for at du kan røre dig og være aktiv. Vi laver ting så som; klatring, lære at sejle havkajak, snorkle, lave bål og mad over bål, vinterbadning, lave svedhytter, bygge med rafter, overnatning i det fri, udnytte naturens ressourcer osv. □

Samarbejde og respekt vil være nogle af nøglebegreberne, og du vil blive udfordret til at være en god kammerat og udvikle dig personligt. Du skal være motiveret og klar på at cykle f.eks. til stranden ca. 7 km fra skolen.

Friluftliv er den gode kombination af action, fællesskab og oplevelser i naturen.

# Idrætsvalgfag

## Fitness for piger

Vil du blive stærkere og forbedre din kondition, skal du vælge fitness for piger. Vi vil træne i træningsmaskiner, træne med vægtstænger og løse vægte, bruge elastikker, kettlebells og TRX. Du vil lære nye øvelser og finpudse din teknik, så du mindsker risikoen for skader. Har du konkrete skader, får du vejledning i specifik hensynstagende træning.

## Fitness for drenge

Vil du blive stærkere og forbedre din kondition, skal du vælge fitness for drenge. Vi vil træne i træningsmaskiner, træne med vægtstænger og løse vægte, bruge elastikker, kettlebells og TRX. Du vil lære nye øvelser og finpudse din teknik, så du mindsker risikoen for skader. Det er for alle ligegyldigt træningsniveau!

## Badminton

Badminton er både for dig, der er nybegynder og erfaren. Der vil blive arbejdet med spillets mange tekniske færdigheder, spilopbygning og taktiske momenter. Undervisningen bliver en god blanding af lege relaterende til spillet, øvelser og så en masse tid til at spille spillet. Man kan på Rudehøj vælge badminton en eller to gange om ugen, og vi deltager også i forskellige turneringer, heriblandt Østjysk mesterskab, i løbet af året.

# Kreative valgfag

## Håndarbejde

Kan du lide at sy, eller har du lyst til at lære det? -Så er håndarbejde noget for dig! Vi skal sy, lave stoftryk, strikke, hækle, filte, brodere og i det hele taget lege med stof og alle de teknikker man kan bruge til at skabe og forme stof og tøj med. Måske kan du reparere eller lave dit gamle tøj om til noget fedt, eller du kan lære at lave et par vanter af uld, måske endda sy din egen gallakjole... mulighederne er mange og kun fantasien sætter grænser. Du behøver ikke kunne noget på forhånd, du skal bare have lyst til at kaste dig ud i det og lære nyt.

## Glas og keramik

Kan du lide at lege med ler? Eller har du lyst til at prøve kræfter med glas-kunst? Dette valgfag er for dig, der synes det er sjovt at arbejde med ler og glas, eller som bare gerne vil prøve det af. Vi skal lave alt muligt i keramik fx flotte masker eller din helt egen kop eller noget tredje, hvor vi prøver forskellige teknikker af. Du vil lære at skære i glas og at farve det med pulvere og at sætte former og farver sammen. Faget kræver ikke nogen kunnen på forhånd, men er for dig, der kan lide at bruge dine hænder, og som har lyst til at skabe.

## Krea

Krea er faget for dig, som elsker at være kreativ og eksperimentere med forskellige materialer og udtryk. Der er vægt på at du selv skal gøre dig erfaringer i faget og eksperimentere med det, du arbejder med. Vi vil af og til krydre timerne med lidt teori og historie indenfor kunst, når det passer til det, vi skal arbejde med.

Krea er for dig, der finder energi og glæde ved at afprøve forskellige materialer og teknikker, og vi vil gerne give rum for, at du kan få afløb for alle dine gode ideer. Vi arbejder derfor hen over året med mange forskellige ting, og her har du som elev også indflydelse på årsplanen.

Man behøver ikke have nogen kunnen på forhånd for at deltage i krea, men det er et absolut must at du går til faget med initiativ og godt engagement.

# Kreative valgfag

## Animation og design

*Kun ½ år fra januar*

Animation og design er for dig der godt kunne tænke sig, at arbejde kreativt med grafiske designs i Adobe Illustrator og After Effects. Vi kommer til at starte helt fra bunden og arbejde igennem mange forskellige designs og animationer i løbet af året. Der bliver plads til at arbejde på egne og fælles projekter og det vigtigste er, at du har lyst til at udfordre dig selv og din kreativitet.

Hvis du har lyst til at smage på livet som grafisk designer, så er Animation og Design noget for dig.

## Kok amok

Kok amok er for dig som elsker at lave mad. Det er for alle selv de mest erfarende i et køkken, og dem der gerne vil lære at lave mad. Vi kommer til at lære grundlæggende køkken teknikker, og kommer til at arbejde med forskellige råvarer.

Vi tager på en jordomrejse, vi kommer til at arbejde med mad fra forskellige verdensdel, Europa, Asien osv. Vi laver mad, og anretter det så det præsenterer sig godt.

Så har du en indre kok i dig, eller synes det er spændende at lave mad, så er Kok amok faget for dig.

# Kreative valgfag

## Gennemlæsning af bibelen

Bibelen, kan man sige, er en form for biografi af Gud. Så hvad er mere oplagt end at læse den, hvis man ønsker at lære Ham bedre at kende? Bibelen er også meget lang, og dele af den kan virke mærkelige og svære at forstå. Så at skulle læse den hele ser umiddelbart ud som en stor og måske uoverskuelig mundfuld.

I dette valgfag vil vi sammen læse fra den ene ende til den anden og forholde os til de ting, den fortæller os om Gud og om mennesker. Det meste af læsningen vil foregå som lektie i daglige bidder, og i timerne vil vi på forskellige måder forholde os til det læste. Blandt andet vil vi alliere os med The Bible Project, der laver videoer til bedre at kunne overskue bibelen.

Der kommer til at være en del at læse eller lytte til (man kan nemlig også finde bibelen som lydbog), og det giver et fantastisk kendskab til Gud og et stærkt grundlag for troen at vokse ud fra.

## eSport

På Rudehøj har eSport fokus på socialt samvær og høj konkurrence. Vi elsker at vinde, men går ikke på kompromis med vores værdier. Der skal være plads til alle og når vi spiller skal det være med respekt for den enkelte. Vi tilbyder eSport for alle, for dem der lige er startet og for dem der har spillet computer i flere tusind timer. Der er to muligheder.

1) Hvis du er vild med League of Legends, så er eSport lol lige noget for dig. Her er både plads til høj konkurrence og hygge med vennerne.

2) Hvis du er frisk på socialt computerspil, så er eSport freeplay lige noget for dig! Her spiller vi for sjov og forskellige spil fra gang til gang.

## Scene

Har du mod på at blive kastet ud i noget uventet og har du måske en lille skuespiller gemt i maven, skal du vælge valgfaget scene!

Her får du både lov til at flytte dine grænser, lære om skuespilteknik og lære at stå på en scene. Vi arbejder med øvelser indenfor drama, som improvisation, kropssprog og manuskripter. Derudover vil der være oplevelser og udfordringer udenfor huset, samt et større projektarbejde. Som elev i valgfaget får du også mulighed for at få indflydelse, så vi arbejder med de elementer I synes er fedest.

# Kørekort som valgfag

## Tag kørekort mens du er på efterskole

De nye kørekortregler giver unge på 16 år og 9 måneder muligheden for at tage kørekort. Er du derfor 16 år og 9 mdr. til marts 2020, har du muligheden for at tage kørekort som et valgfag på Rudehøj Efterskole. Er der 6 tilmeldte opretter vi et hold i samarbejde med Spliid's Køreskole. Teoriundervisningen vil foregå på efterskolen. Der er egenbetaling på erhvervelse af kørekortet. Rudehøj Efterskole kan tilbyde 10% rabat på "Spliid-pakken". Se priserne på køreskolens hjemmeside <https://www.spliid.dk>

Køretimer, manøvrebane, glatbane, teoriprøve og køreprøven vi vil så vidt muligt arrangeres udenfor skoletiden. Hvis ikke dette kan lade sig gøre, vil det være lovligt fravær.

Målsætningen er at starte kørekortundervisningen i januar 2021.

For de interesserede elever, vil der i efteråret blive indbudt til et infomøde for både elever og forældre.





**Husk:**  
**Du skal vælge senest**  
**den 25. maj via Viggo**