



## Bevægelse

På Sundeved Efterskole bevæger vi dig - både fysisk og mentalt.

Du vil opleve udfordringer, hvor både kroppen og sindet møder nye grænser. Vi har fokus på et sundt og aktivt liv, hvor alle kan være med. Kunstgræsbanen, springcenteret og et veludstyret fitnesslokale er blot nogle få af de rammer, der giver dig de bedste muligheder for at have en aktiv hverdag.

I løbet af året har vi ligeledes tonseløb, mini-triatlon og en skitur, hvor vi både står på alpin- og langrendsski.

Når man bevæger sig meget, kan man risikere at få skader. Derfor har vi en fastansat fysioterapeut, som behandler og hjælper dig gennem genoptræningen, indtil du er klar igen – uden merbetaling.

*"Fra det øjeblik jeg trådte ud af bildøren, vidste jeg, at det var okay at være mig selv her. Jeg vidste der var plads til alle."*

*- Sofie*

### GYMNASTIK

Gymnastikken har en central placering på Sundeved Efterskole. Alle elever har obligatorisk gymnastik tre gange om ugen. Vi arbejder varieret med gymnastikkens grundelementer, både blandet og niveaudelt. I løbet af efteråret bliver undervisningen mere målrettet frem mod forårets gymnastikopvisninger. Opvisninger, hvor fællesskabet virkelig kan mærkes!

Som det gælder for alle fag på skolen, er det ikke nødvendigt, at du har nogle særlige forudsætninger for at kunne deltage i undervisningen.



Bovrup Storegade 5 · 6200 Aabenraa · Tlf. 74 68 03 11  
kontor@sundeved-efterskole.dk · [www.sundeved-efterskole.dk](http://www.sundeved-efterskole.dk)



*- et aktivt valg!*

**Sundeved**  
EFTERSKOLE

## Sundeved Efterskole

Du kan lide at bevæge dig! Godt, så læs bare videre! På Sundeved Efterskole har vi nogle fantastiske rammer for bevægelse, og her får du mange muligheder for at opdage dine skjulte talenter gennem vores brede udbud af fag, der udfordrer din kreativitet og din fysik. Du opdager måske noget, som du ikke troede, at du kunne?

*"Hun har fået oplevelser for livet - har følt sig tryk og set. Positiviteten fra undervisere og de andre elever har gjort at vores pige har været positivt indstillet til alt, alle og alle udfordringer. Tusinde tak!"*

*- Forældre*



## Dannelse for dig!

På Sundeved Efterskole tror vi på anerkendelse og ordentlighed i omgangen med hinanden.

For os er traditionelle grundtvigske efterskoleværdier, fællesskab og mødet med hinanden med til at danne "det hele menneske". Grundlaget for vores normer og principper er gensidig respekt, og vores mål er at danne demokratisk, selvstændige mennesker, som tager aktivt del i samfundet.

På Sundeved Efterskole er en del af dannelsen for eksempel at synge fra højskolesangbogen hver morgen, at tage sin del af køkkentjansen og at holde sit eget værelse, huset og fællesområderne rene. Vi tror ligeledes på, at et stærkt fællesskab bedst skabes med hinanden – derfor bruger vi kun mobiltelefoner på værelset, og har dem ikke med rundt på skolen.

## Trivsel

På Sundeved Efterskole tager vi ansvar for den enkelte, og alle indgår i forpligtende fællesskaber. Vi sikrer faglig og personlig udvikling gennem nærvær, tillid og en hverdag med faste rammer, hvor der er plads til forskellighed.

Vi har en travl men struktureret hverdag, hvor vi prioriterer at have det sjovt sammen og at der er rent på de områder vi opholder os på. Dét kræver brændstof og derfor spiser vi 6 sunde måltider hver dag.

## Faglighed

På Sundeved Efterskole har vi en klar boglig profil, og i samarbejde med dig, tager vi hånd om din uddannelse! Undervisningen er niveaudelt i alle de boglige fag. Vi tager udgangspunkt i den enkelte elevs faglige standpunkt og har fokus på at udfordre både den fagligt stærke elev, såvel som den elev, der har brug for et ekstra fagligt løft. Det er vores mål, at alle elever oplever størst mulig udvikling og læring. Vi forventer af dig som elev, at du yder dit bedste, og at du møder velforberedt til alle timer. Som elev vil du møde begejstring, empati, engagement, støtte og faglig kompetence fra lærerne.

### LINJEFAG OG VALGFAG

Vi lægger vægt på at være en bred almen efterskole, hvor det skal være muligt at prøve mange forskellige ting. Derfor skifter vi valg- og linjefag hvert halve år. Det er ligeledes muligt at vælge flere linjefag på samme tid, der alle fylder minimum 2 timer ugentligt.

Vi tilbyder linjefag i fodbold, outdoor, billedkunst, musik, badminton, springgymnastik, rytmisk gymnastik og volleyball. Ud over linjefagene tilbyder vi også en bred vifte af, musiske-, kreative- og aktive valgfag. Her kan du supplere dit linjefag med endnu flere timer eller prøve kræfter med andre fag, hvor du måske vil opdage nye evner hos dig selv.

### AKTIV 10

Vores 10. klasse har et særligt aktivt fokus, hvor der foruden de boglige fag også fokuseres på idræt og gymnastik – både i teori og praksis. Du får blandt andet G1 instruktøruddannelse, lærer om anatomi og fysiologi og får masser af fysisk træning.

Alle boglige fag afsluttes med FP10 afgangsprøve.

*"Det har alt i alt været et helt fantastisk år. Alle arrangementerne har hver især været super gode. Alle udflugterne og alle opvisningerne. Det har bare været et helt igennem fantastisk år for vores søn."*

*- Forældre*

*"Man bliver udfordret fagligt, når der er niveaudelt undervisning, men også at man bliver styrket både på det sociale og fysiske. Jeg valgte også Sundeved, fordi de har en masse gode faciliteter, og lærerne gør meget for at fællesskabet er i top."  
"Fællesskab er, når jeg bliver til os"*

*- Marco*

