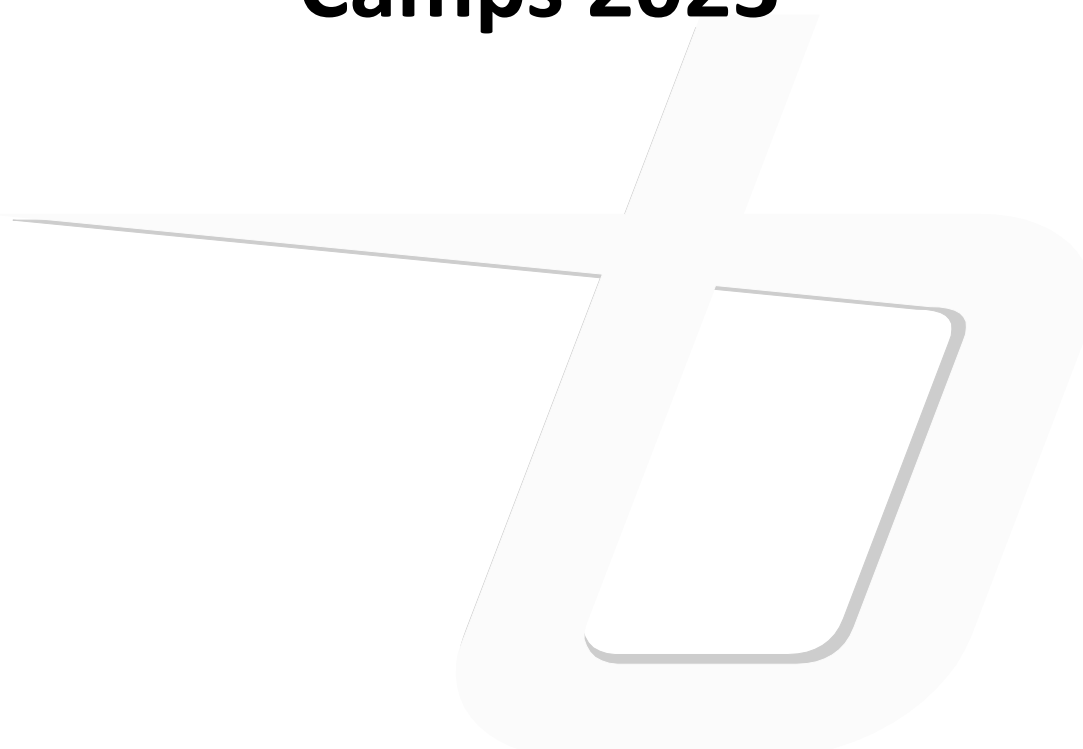


Indholdsplan

**Berns
Camps 2023**



Indhold

Indholdsfortegnelse

Camp formål	3
Camp målgruppe	3
Camp start og slutdato	3
Campleder & undervisere	4
Ugeskema	5
Skolens værdigrundlag	5
Camp fag	8
<i>Teamgym/power tumbling (TGP)</i>	8
<i>Dans</i>	10
<i>Sang</i>	11
<i>Sportspsykologi</i>	12

Camp formål

Formål: Berns spring- og dancecamps formål er inden for rammerne af Lov om folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler og håndarbejdsskoler samt dertil hørende bekendtgørelse og cirkulærer at lave en camp på det Grundtvig-Koldske idégrundlag.

Med udgangspunkt i det hele menneske, er formålet med campen, at opbygge videns- og færdigheds kompetencer indenfor spring og dans. Herudover ønskes det at opbygge personlige- og sociale kompetencer hos deltagerne, således de samlet set får øgede handlekompetencer.

Sekundært er det formålet at introducere deltagere til efterskolekulturen.

Camp målgruppe

Antal, køn og alder: Berns Camps har plads til 215 i alderen 9-16.

Tilmelding Deltagerne tilmelder sig via nettet

Camp start og slutdato

Startdato Berns Camp Mandag den 26. juni 2023

Slutdato Berns Camp Fredag den 30. juni 2023

Campleder & undervisere

Campledere

Martin Brems	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Ditte Crüger	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole

Undervisere på Berns Camp

Jens Peter Neermark	Studerende
Anthon Khorami	Tidl. lærer på Vesterlund Efterskole, studerende
Nikolaj Kjærgaard	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Mikkel Blicher	Studerende
Martin Brems	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Henrik Jakobsen	Tidl. lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Jeppe Kirkegaard	Lærer på Bjergsnæs Efterskole
Hjalte Hougaard	Tidl. elev på Bernstorffsminde efterskole, tidl. lærer på Agerskov
Lasse Smedegaard	Tidl. lærer på Vesterlund Efterskole, studerende
Jeppe Tvedebrink	Tidl. lærer på Flemming Efterskole
Jonas Nohns	Studerende
Christian Moesgaard	Studerende
Jesper Brandt	Studerende
Nikolaj Nissen	Tidl. elev på Bernstorffsminde Efterskole, tidl. lærer på Agerskov
Jeppe Parsberg	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Simon Vibæk	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Anne Dorte Petersen	Tidl. lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Ditte Crüger	Lærer på Bernstorffsminde Efterskoler
Freja Steen Christensen	Lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Clara Holmskov	Tidl. lærer på Bernstorffsminde Efterskole
Ida Marie Pedersen	Tidl. lærer på Vesterlund Efterskole, studerende

Ugeskema

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Kl. 08.00–09.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Kl. 09.30–12.00	Kl. 9.30-11.00 Ankomst Kl. 11.00-12.00 Rundvisning	TGP eller dans (incl. 30 min. pause)	TGP eller dans (incl. 30 min. pause)	TGP eller dans (incl. 30 min. pause)	Kl. 09.30 – 11.00 TGP eller dans Kl. 11.00-12.00 Oprydning
Kl. 12.00–13.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
Kl. 13.00-15.30	Sportpsykologi	Sportpsykologi	Sportpsykologi	Sportpsykologi	Opvisning for forældre
Kl. 15.30-16.00	Pause	Pause	Pause	Pause	
Kl. 16.00–17.30	TGP eller dans	TGP eller dans	TGP eller dans	TGP eller dans	
Kl. 18.00–19.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
Kl. 19.00–20.30	Sportpsykologi	Sang	Friaften	Sang	
Kl. 23.00	Godnat	Godnat	Godnat	Godnat	
UV – timer	TGP eller dans = 1,5 SP = 4	TGP eller dans = 3,5 SP = 2,5 Sang = 1,5	TGP eller dans = 3,5 SP = 2,5 Sang = 1,5	TGP eller dans = 3,5 SP = 2,5	TGP eller dans = 1,5

UV timer til TGP eller dans i alt = 13,5
 UV timer til sportpsykologi i alt = 12
 UV timer til sang i alt = 3

Skolens værdigrundlag

Hvorfor og hvordan holder vi skole/camp?

Alle beskrivelser af undervisning og pædagogisk tilrettelagt samvær i indholdsplanen, tager udgangspunkt i en forståelse af såvel værdigrundlag som lovens hovedsigte:

Værdigrundlag for Bernstorffsminde Efterskole

Med baggrund i skolens formål arbejdes der i skolens hverdag ud fra følgende værdigrundlag:

*Skolens/campen undervisning og samvær bygger på **åndsfrihed og åbenhed** over for forskellige kulturer.*

Det forpligter skolen/campen til:

Valg af undervisningsmaterialer, der belyser forskellige livsopfattelser.

Åbenhed over for campernes synspunkter og holdninger.

*Camperne skal udrustes til at møde omverdenen med **kritisk sans og etisk forståelse**.*

Det forpligter skolen/campen til:

At vælge undervisningsmaterialer og former, der stiller krav om stillingtagen.
At undervise i emner, der kræver etisk stillingtagen.
At man i dagligdagen over for camperne tager stilling til begreber som rigtigt og forkert.

*Rammerne om skolens/campens hverdag er et fællesskab, byggende på **ligeværd og personlig integritet**.*

Det forpligter skolen/campen til:

At vælge fagområder og undervisningsformer, der fremmer forståelse for, hvad fællesskab er.
At stille krav til den enkelte om deltagelse i det fælles.
At udvise respekt for hver enkelts personlige integritet.
At arbejde på, at der udvises respekt for andres meninger og adfærd i forhold til fællesskabet.
At arbejde på at øge den enkeltes selvværd.

*Skolen/campen ønsker at fremme begreberne **ansvarlighed og ansvarsfølelse**.*

Det forpligter skolen til:

At stille krav til den enkelte om at være opmærksom på, at egne valg har konsekvenser, og at det er nødvendigt at fastholde valget, til man kender konsekvenserne af det.
At stille krav om deltagelse.
At stille krav om åbenhed over for de aktiviteter, der tilrettelægges.

*Skolen/campen lægger vægt på begreberne **faglighed og seriøsitet**.*

Det forpligter skolen/campen til:

At yde en faglig forsvarlig undervisning på alle områder.
At vejlede camperne til en forståelse af egne stærke og svage sider.
At stille krav til camperne om at de nyttiggør egne ressourcer.

Lovens hovedsigte

Lov om folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler og håndarbejdsskoler (frie kostskoler), jf. lovbekendtgørelse nummer 916 af 13. aug. 2014 §1 stk. 2

Kapitel 1

Formål og virksomhed

§ 1. Loven omfatter folkehøjskoler, efterskoler, husholdningsskoler og håndarbejdsskoler, der tilbyder undervisning og samvær på kurser, hvis hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse, og som er godkendt af undervisningsministeren til tilskud. Undervisningen skal have en bred almen karakter. Enkelte fag eller faggrupper kan have en fremtrædende plads, men aldrig på bekostning af det almene. Skolernes virksomhed skal tilrettelægges ud fra deres selvvalgte værdigrundlag.

Stk. 2. Efterskoler tilbyder unge elever kurser efter stk. 1 med henblik på elevernes hele menneskelige udvikling og modning samt deres almene opdragelse og uddannelse.

Vores fortolkning af lovens hovedsigte

På Bernstorffsminde Efterskole giver vi camperne mulighed for en hverdag med udfordringer, læring og oplevelser.

Rammerne om skolens hverdag er et fællesskab, byggende på ligeværd og personlig integritet.

Vi vægter faglighed og seriøsitet. Vi giver camperne mulighed for at øve sig på at være åbne, ansvarlige og at møde omverdenen med kritisk sans og etisk forståelse.

Med vores undervisning og samvær sigter vi på det hele menneske, fantasien, følelserne, kroppen og ånden. Vi har fokus på sundhed og trivsel, og det underbygges af gode fysiske rammer samt dygtige og engagerede medarbejdere.

Livsoplysning

På Bernstorffsminde Efterskole møder camperne livsoplysning, når de i samværs- og læringsituationer erfarer og indser sammenhængen, som medvirker til forståelsen og tilegnelsen af etiske og moralske værdier. Livsoplysning finder sted på det personlige plan og bygger på egne erfaringer, empati, refleksion og forståelse for andre menneskers liv og vilkår.

Det er hele hensigten, at camperne gennem samvær og læringsituationer skal blive klogere på, hvad der er meningen med deres liv.

Folkelig oplysning

På Bernstorffsminde Efterskole møder camperne folkelig oplysning, når de i undervisningen og samværet får indsigt i og forståelse for de vilkår, der knytter mennesker sammen via kultur, historie og traditioner. Med folkelig oplysning på Bernstorffsminde Efterskole er det fælles og det individuelle sider af samme sag og hinandens forudsætninger.

Demokratisk dannelse

På Bernstorffsminde Efterskole møder camperne demokratisk dannelse, når de i samværet med andre mennesker lærer at anerkende demokratiske spilleregler. På Bernstorffsminde Efterskole skal camperne i hverdagen opleve, at de bliver respekteret som individer med egne rettigheder, at de har indflydelse, og at de bliver hørt.

Endvidere er kvaliteterne i fællesskaberne med til at give camperne en forståelse af, at de aktivt må deltage for at være en del af fællesskaberne og dermed de demokratiske processer.

Camp fag

Teamgym/power tumbling (TGP)

Formål:

- Udvikle alsidige bevægelsesmønstre og bevægelseserfaring.
- Gennem nuanceret metodiktilgange at udvikle kropsforståelsen.
- Udvide sikkerhed i gymnastiske baglæns springfærdigheder og erkende samspillet mellem kropsbevægelse og redskaberne
- Mestre forskellige teknikker og færdigheder.
- Sammensætte, mestre og erfare grundlæggende bevægelser og bevægelsesmønstre.
- Kende til elementær bevægelighedstræning.
- Indgå i et socialt miljø med modtagning, opbakning og forståelse af andres bevægelses kvaliteter.
- Forståelse for elementær biomekanik gældende i baglæns banespring

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

- Camperne skal gennem undervisningens forskellige elementer have *livsoplysning* og *folkelig oplysning* tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og moral. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab
- Endvidere skal de møde *demokratiet* gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal camperne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget personlig udvikling.

Indhold:

Der arbejdes med grundelementer indenfor springgymnastikken som fx kropsspænding, håndstand og afsæt. Dertil bliver der progressivt bygget ovenpå med baglæns spring, som rondat, flik-flak, whipback og baglæns salto. Igennem teknisk træning vil der opbygges personlige færdigheder, der kan sammensættes og formes til baglæns spring på banen, som kan bruges til opvisning og individuelle konkurrencer. Undervisningen fokuserer gennem træning, afprøvning, konkurrence og samarbejde på videreudvikling af den enkelte elevs bevægelsesmæssige springfærdigheder baglæns på banen.

Metode:

Lektionerne er bygget op af en opvarmning på, med og rundt om redskaberne, så camperne bliver trygge og vant med disse. Dertil kommer typisk en træning på stationer omhandlende rondat, som er afgørende for power tumbling. Camperne fordyber sig med mange gentagelser, og især i power tumbling er gentagelsen værdsat. Disse stationer leder hen mod det færdige spring, hvor del-del-hel metoden med en progressiv opbygning til det færdige spring benyttes. Der trænes hen mod at mestre avancerede kombinationer af baglæns spring på banen. Der indlæres hovedsageligt

gennem deltagelse og kropslig erfaring, men en forståelse for den biomekaniske baggrund vægtes i powertumbling ligeledes højt.

Slutmål

Give camperne en personlig udvikling og færdigheder i disciplinen powertumbling, som omhandler baglæns spring på banen.

Formål:

Det overordnede formål med undervisningen er at give camperne en mulighed for at lære at spille et instrument, at indvie dem i musisk aktivitet, hvor de lytter, lære, praktisere og oplever.

At spille guitar kræver blandt andet - koncentration, fin motorik, sociale og kognitive kompetencer.

Disse er vigtige at udvikle, da de gerne skulle fører til en større forståelse og indlevelse af musiske kompetencer – kultur og samfund. Det er vores mål at camperne vil kunne spille til fælles/solo sang fra stort set hvilken sangbog der måtte være tilgængelig. At give camperne forudsætninger og lyst til videreudvikling af deres musiske kompetencer. At spille sammen med musikere i andre sammenhænge – at udøve musiske aktiviteter i deres fritid.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Camperne skal gennem undervisningens forskellige elementer have *livsoplysning og folkelig oplysning* tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab.

Endvidere skal de møde *demokratiet* gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal camperne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget stort

Dans

Formål: I faget dans er formålet, at eleverne tilegner sig bevægelsesglæde, -erfaring og udvikling.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Eleverne skal gennem undervisningens forskellige elementer have *livsoplysning og folkelig oplysning* tæt på kroppen ved læren om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og moral. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab

Endvidere skal de møde *demokratiet* gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal eleverne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget stort.

Desuden: Skal danserne -

- udføre og begrunde bevægelsesforløb til musik i samspil med udtryk form og rytme
- Være medskabende i egne og fælles bevægelsesforløb
- Erkende samspil mellem egne bevægelser og andres bevægelser
- Udvide sikkerhed i forskellige dansegenres færdigheder

Indhold og mål: Der tages udgangspunkt i den enkelte elevs kropslige/motoriske kompetencer. Alsidigheden er i fokus. Med afsæt i, og igennem mødet med forskellige bevægelsesgenre fra dansens verden, får eleven mulighed for fordybelse og dygtiggørelse. I faget bliver der lagt vægt på at give eleven "redskaber" til at vise kreativitet og personlighed, og at turde udtrykke dette med kroppen igennem dans.

Metode: Lektionerne er bygget op af en opvarmning, så camperne bliver trygge og klar til dans. Camperne præsenteres for forskellige dansearter og fordyber sig gennem gentagelser. De pædagogiske tilgange varierer, med der arbejdes primært med progressiv opbygning til de færdige sekvenser eller danse. Der trænes hen mod at prøve forskellige dansearter og mestre nogle af dem.

Slutmål Give eleverne en personlig udvikling og færdigheder i dans.

Sang

Formål: Undervisningen tilrettelægges således at camperne videreudvikler stemmen som instrument. Udviklingen og forståelsen af de forskellige genre, -historiske sange, -årstidsbestemte sange, er med til gennem træning, at indføre camperne i vores kulturelle traditioner.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Med afsæt i vores fortolkning af hovedsigtet bidrager sangtimen til:

- Livsoplysning, gennem aktiv deltagelse i, og erkendelse af de kulturbårne værdier der ligger i sangtraditionen .
- Folkelig oplysning, gennem sangstoffets indhold af såvel ældre som nyere danske og udenlandske sange og viser..
- Demokratisk dannelse, når eleven deltager i en tradition, der viderebringer respekten for sangen, den fælles forståelse og den selvstændige kritiske stillingtagen, og refleksion.

Indhold: I sangtimerne indføres camperne i mange forskellige stilarter, som hver har deres egen typiske melodi, -rytme og frasestruktur. I sangtimen er det vigtigt at camperne føler sig trygge, ved netop at søge efter hver enkelt stemmes klangfarve, for at få det bedste ud af fællessangen. Stemmen er menneskets fineste instrument, så vigtigheden af en korrekt stemmebrug, bør vægtes meget højt.

Metode: Livsglæden i sangen skal være med til at smitte omgivelserne, så en sangtime/fællessang kræver at der sker en nøje planlægning af metoden
Til indlæring af såvel nye som gamle sange. Når sang skal udvikles i unge menneskers bevidsthed, skal der altid tages hensyn til at det sociale element og den gode stemning findes frem. Metoden til indlæring af fællessang kan også foregå som udenadslære, hvilket giver stor frihed og overskud til at arbejde mere nuanceret med dynamik, udtale, rytme, klangbillede og fraseringer.

Slutmål: At camperne har oplevet glæden ved at synge og gennem sangen er blevet bibragt yderligere dannelse.

Sportpsykologi

Formål: Formålet med undervisningen er at give camperne flere redskaber, til at håndtere de mentale processer omkring det at være et seriøst sportsmenneske.

Livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse i faget

Camperne skal gennem undervisningens forskellige elementer have *livsoplysning* og *folkelig oplysning* tæt på kroppen ved oplysning om almenmenneskelige problemstillinger, eksempelvis via dialog omkring etik og morale. De skal lære omkring store og små fællesskaber, samt om det at være et individ i et forpligtigende fællesskab.

Endvidere skal de møde *demokratiet* gennem undervisningen! Hver elev skal føle sig værdifuld for og som en central del af holdet, og via dialog og inspiration skal camperne have oplevelse og indtryk af, at indflydelse og engagement går hånd i hånd for at skabe det bedste udgangspunkt for noget stort

Indhold:

Teoretisk fundament – hvad er sportpsykologi
Sportpsykologi og kriser – hvilke kriser møder man som udøver, og hvordan håndterer man dem
Hvad er mentale færdigheder og hvordan kan man forbedre dem
Hvad er motivation, og hvordan arbejder man med sin motivation
Hvad er visualisering og hvordan kan man arbejde med dette i den daglige træning

Metode

Undervisningen vil foregå gennem en vekselvirkning ml. tavleundervisning, gruppediskussioner, teoretiske og praktiske opgaver

Slutmål

Når camperne er færdige har de større viden om hvilke redskaber der findes indenfor sportpsykologien, og de har konkrete metoder som de kan bruge i den daglige træning.