

Københavns Idrætsefterskole – Indholdsplan, August 2025

1. Om Københavns Idrætsefterskole

Københavns Idrætsefterskole (KIES) blev grundlagt i 2001 efter et samarbejde mellem tre sportsklubber i Valby. Formålet var at udvikle Valby Idrætspark og skabe skole- og fritidstilbud for børn og unge. Skolen åbnede i 2004 og har siden udviklet sig til en moderne idrætsefterskole med fire linjer og plads til 138 elever.

Nøglepunkter:

- Stiftende generalforsamling: 30. august 2001
- Stiftet af: Boldklubben Frem, Boldklubben Fremad Valby, Håndboldklubben Ajax København
- Byggeri: Start april 2004 – skolestart 8. august 2004 – indvielse september 2004
- Linjeudvikling:
 - 2004: Håndbold, fodbold, adventure
 - 2006: Kun håndbold og fodbold
 - 2017/2018: Dans tilføjes
 - 2023/2024: Basketball tilføjes
- Kapacitet: 138 elever

2. Værdigrundlag og Formål

Skolens grundlag er et socialt, humanistisk og demokratisk livssyn. KIES ønsker at udvikle hele mennesket gennem idræt, inspirerende undervisning og forpligtende fællesskaber. Målet er at give eleverne livsduelighed, mod, nysgerrighed, omsorg og demokratisk dannelse.

Fokusområder:

- Idræt som drivkraft for personlig udvikling
- Verdensvendt og praksisnær undervisning
- Mangfoldige og inkluderende fællesskaber
- Eleverne lærer af og med hinanden i gensidig respekt
- "Mere end en skole – et livsrum"

3. Idræt på KIES

Idrætten er helt central for Københavns Idrætsefterskole. Vi mener, at idrætten rummer værdier, der udvikler både fællesskabet og den enkelte elev i personlige og sociale sammenhænge. Idrætten er ikke blot fysisk aktivitet, men også en kulturel og social praksis, hvor eleverne møder sig selv, andre og verden.

Gennem sport oplever eleverne deres egne grænser, styrker og svagheder. De lærer samarbejde, respekt, konkurrence og fælles mål. Samtidig møder de sportens kulturelle og historiske dimensioner – ritualer, regler, æstetik og værdier.

Idræt og bevægelse er derfor en integreret del af skolens praksis, både i den planlagte linje- og fagundervisning og i frivillige aktiviteter uden for skemaet.

Idrættens værdier:

- **Fællesskab** – skaber fysisk og mental samhørighed
- **Samarbejde** – udvikler evnen til at bidrage til fællesskabet
- **Glæde og velvære** – giver kropslig trivsel og mental balance
- **Udvikling** – fremmer kropslig og mental bevidsthed
- **Frivillighed** – lærer omsorg, nærvær og gavmildhed
- **Etiske værdier** – bygger på fair play, sportsmanship og respekt
- **Demokrati** – foreningslivet som ramme for demokratisk deltagelse

4. Mission

KIES vil være Danmarks bedste efterskole for unge, der ønsker at udvikle sig inden for håndbold, fodbold, basketball og dans – kombineret med personlig udvikling og skolegang på 9. og 10. klassetrin.

5. Efterskole og Dannelse

På KIES er fællesskabet omdrejningspunktet for elevernes dannelse og udvikling.

Fællesskaberne er mange – store og små, tætte, forpligtende og livsnære – og de er nært forbundet med at lære at være sammen med andre.

Gennem hverdagen lærer eleverne at håndtere forskellighed, stå ved sig selv og tage del i noget større. De får en oplevelse af, at de er betydningsfulde, og at deres handlinger har reel betydning for andre.

Dannelse sker i praksis – ved at deltage, bidrage og tage ansvar. Den bliver etisk forankret, når

elever trøster, lytter, hjælper og løser konflikter. Her udvikler de dømmekraft, empati og moralsk ansvar, og får erfaring med, hvordan man bidrager til et fællesskab.

Dannelse i praksis:

- Deltagelse i forskellige typer fællesskaber
- Erfaring med ansvar og forpligtelser
- At lære gennem samvær og samarbejde
- At kunne håndtere konflikter konstruktivt
- At se værdien af at gøre noget for andre

6. Ressourceorienteret Ungesyn

På KIES bygger vi på et ressourceorienteret ungesyn. Vi møder unge med troen på, at alle rummer styrker, potentialer og lyst til at bidrage. Vi ser bag om udfordringer og fokuserer på muligheder frem for begrænsninger. Vi tror på, at alle unge altid gør det bedste, de kan i den givne situation – ud fra de muligheder og ressourcer, de har.

Unge har deres egen vilje, udvikler sig som selvstændige individer og kan ofte opnå langt mere, end vi umiddelbart kan forestille os. Derfor har vi fokus på de unges ressourcer og er medskabere af deres udviklingsmuligheder. Vi står fast på, at unges viden, mening og holdninger er vigtige.

Vi skelner mellem intention og handling ved at forsøge at se bag om den unges adfærd og sprog. Vi husker, at unge handler ud fra de levede erfaringer og den historie, de har, og vi holder os nysgerrige på deres intentioner. Vi arbejder med at skabe rammer for gode erfaringer og nuancere de unges eksisterende erfaringsgrundlag. Vi tager ansvar for at undersøge, hvad der kunne stå i vejen for, at den unge kan lykkes, og vi forsøger at oversætte vores unges handlinger som meningsfulde.

I praksis betyder det på KIES, at vi:

- Arbejder for, at de unge oplever anerkendelse og værdsættelse som selvstændige individer.
- Skaber rammer, hvor de oplever autentisk mestring – at de opnår noget og ved, at det er deres egen indsats, der har skabt resultatet.
- Inddrager de unge og deres familier.
- Skaber vilkår, som giver de unge mulighed for at bidrage med det bedste, de kan.

- Opstiller betingelser, der gør det muligt at lykkes med noget, som normalt ikke lykkes.
- Sætter fokus på alt det, de kan – også i måden vi taler med og om de unge.
- Har blik for, at børn og unge skal ses som en del af en kontekst og et fællesskab.
- Indretter miljøer, der giver flere deltagelsesmuligheder.

7. Elevgruppen

Elevgruppen består af unge fordelt på de fire linjer. KIES tilstræber en ligelig kønsfordeling, da det giver den bedste trivsel og sammensætning i boformerne.

8. Personale

Skolen har 11 kvinder og 25 mænd ansat. Ledelsen består af forstander Mathias Sune Berg og viceforstander Philip Vallentin.

9. Undervisning – KIES' Didaktiske Grundlag

Projektbaseret læring som fundament

Københavns Idræts efterskole bygger sin undervisning på projektbaseret læring som bærende metode. Vores didaktik er fællesskabende, differentieret og inkluderende, med fokus på at læring og udvikling er et fælles mål, der udspringer af et trygt og inspirerende læringsmiljø.

Fordybelse og helhedsudvikling

Vi skaber rammer for fordybelse og anerkender, at læring også er kropsligt forankret. Elevernes udvikling ses i et helhedsperspektiv, hvor både intellekt, krop og sociale kompetencer er i spil.

Hver elev skal – både i og uden for undervisningen – opleve at:

- Have medbestemmelse i forhold til skolens planlagte aktiviteter
- Føle sig kompetent, både i faglige udfordringer og i bidrag til fællesskaber
- Høre til, og føle sig forbundet med samt accepteret i skolens fællesskaber

Tre integrerede læringsdimensioner

Undervisningen tager udgangspunkt i elevernes eksisterende færdigheder inden for:

- Faglig viden og teori – forståelse af fakta, begreber og metoder samt de forklarende rammer, der sætter viden i en sammenhæng og gør den anvendelig

- Praksisfaglighed – kropsligt forankrede, praktiske, kreative og æstetiskelæreprocesser
- Medborgerskab – ansvar, demokrati og deltagelse i fællesskabet

Disse tre dimensioner integreres i størst muligt omfang, så eleverne oplever en helhedsorienteret læring, hvor teori, praksis og fællesskab styrker hinanden.

Projektuger og tema-baserede forløb

Vi arbejder både med hele projektuger og med tema-baserede forløb, hvor fag som dansk, engelsk og matematik altid tager afsæt i det valgte tema. I projektugerne inddrages alle fag og årgange, og der arbejdes ofte på tværs af etablerede klasser og grupper. Eleverne har stor medindflydelse på både indhold og valg af undersøgelsesområder, hvilket styrker engagementet og skaber ejerskab over læringsprocessen.

Undervisningen er kropslig og praksisnær, og eleverne bringer aktivt deres egne erfaringer i spil. Æstetiske læreprocesser er en naturlig del af arbejdet, så skabende aktiviteter, sanser og kreativitet indgår på lige fod med den faglige fordybelse.

Faglig viden og teori kobles altid direkte til praksis gennem konkrete handlinger og produkter. Det kan for eksempel være podcasts, kortfilm, digte, musik, videoer, malerier, collager, plancher, strik, syning, byggeprojekter eller modeller. På den måde bliver læringen både meningsfuld, sanselig og engagerende.

Verdensvendt undervisning og global dannelse

På KIES arbejder vi verdensvendt ved at åbne undervisningen mod det omkringliggende samfund og den større verden. Eleverne møder virkelige problemstillinger og samarbejder med eksperter, virksomheder og organisationer, som har en særlig indsigt eller interesse i de emner, vi arbejder med. Denne autentiske kontakt styrker relevansen af undervisningen og giver eleverne oplevelsen af, at deres arbejde har betydning – også uden for skolen.

Vi lægger samtidig vægt på global dannelse – forståelsen af, at man er en del af et større, internationalt fællesskab. Eleverne udvikler indsigt i globale sammenhænge, kulturforståelse og ansvarlighed i forhold til bæredygtighed, demokrati og menneskerettigheder. På den måde kombinerer vi lokal forankring med et globalt udsyn, så eleverne både bliver trygge i deres nærmiljø og nysgerrige på verden omkring dem.

10. Lovgrundlag og Fagstruktur

KIES følger den gældende lovgivning for frie kostskoler og tilbyder de fag, der kræves for at kunne gå til folkeskolens afgangsprøve (FP9 eller FP10). Undervisningen er opdelt i obligatoriske fag og linjefag.

Ved skoleårets start vælger alle elever et linjefag i idræt – håndbold, fodbold, basketball eller dans – som de har fire gange om ugen. Hver lektion varer halvanden time og afholdes enten kl. 8.00–9.30 eller 9.00–10.30.

I 9. klasse omfatter de obligatoriske fag blandt andet dansk, engelsk, matematik, naturfag, historie, samfundsfag, kristendom, idræt, tysk samt fællestimer.

I 10. klasse indgår dansk, engelsk, matematik, idræt og samfund samt fællestimer, og tysk tilbydes som valgfag. Hvis eleverne fravælger tysk, kan de vælge mellem en række valgfag, som varierer fra år til år og fastlægges ud fra lærernes kompetencer, interesser og tilgængelige ressourcer.

Prøvefri 10. klasse

Prøvefri 10. klasse er en særlig mulighed for elever, der ønsker et alternativ til de afsluttende prøver. Ved juletid vælger eleverne, om de vil afslutte året i en FP10-klasse eller i en projektklasse.

- I FP10-klassen går eleverne op til folkeskolens afgangsprøve (FP10).
- I projektklassen afslutter eleverne året med et større, delvist selvvalgt projekt.

11. Trivsel og Inklusion

KIES arbejder målrettet med elevernes trivsel gennem LKT (Læring, Kontakt og Trivsel) og følger de retningslinjer, der gælder for inklusion på folkeskoleområdet. For elever med særlige behov kan vi lave særlige aftaler i samarbejde med forældrene, og vi har faste procedurer for støtte og tilpasning af undervisningen.

Vi tilbyder ekstra tid til skriftlige prøver for elever med behov, og vi har en LKT-koordinator, der har tæt kontakt til både elever og forældre ved faglige eller trivselsmæssige udfordringer. Derudover tildeles lærere ekstra timer til tosprogsundervisning eller faglig/trivselsmæssig støtte i klasser og på hold.

12. IT på KIES

IT er en integreret del af undervisningen. Vi arbejder efter princippet “Bring your own device” og stiller Office 365-pakken til rådighed for alle elever. Der er adgang til printere, og skolens trådløse netværk slukkes mellem kl. 23.00 og 07.00 på hverdage.

Der er installeret filtre, så sociale medier og lignende ikke er tilgængelige i undervisningstiden. Vi arbejder aktivt med elevernes digitale dannelse gennem særlige undervisningsforløb og oplæg, der sætter fokus på sunde skærmvaner, kritisk og konstruktiv navigation online, digitale fællesskaber, etik og adfærd. Digitale værktøjer anvendes, når det giver mening for undervisningen eller fritiden.

13. Ture og Arrangementer

KIES prioriterer fælles ture og oplevelser, der styrker fællesskabet, skaber nye relationer og giver kulturelle og idrætslige erfaringer. Vi har faste årlige ture:

- **Introtur** – opstart med fokus på fællesskab og kendskab til skolen.
- **Linjetur** – med idrætsfaglig fordybelse.
- **Skitur** – kombinerer fysisk udfordring og socialt samvær.
- **Efterskole-byt** – oplevelser på en anden efterskole.
- **Outrotur** – afslutning på skoleåret.

Derudover har vi 4–5 blive-weekender med særligt program, hvor eleverne bliver på skolen.

14. Elevens Hverdag

Dagen starter med morgenmad kl. 7.15–7.45, efterfulgt af eventuelle meddelelser og morgenoprydning. Lektionerne begynder kl. 8.00. Vi forventer, at eleverne deltager aktivt og overholder aftaler og tidsplaner.

Eleverne har praktiske opgaver som rengøring af værelser og huse. Hvert hus har på skift ansvaret for eftermiddagssnack, aftensnack og aftenoprydning, ligesom enkelte værelser har ugeansvar for oprydning efter måltider.

I fritiden kan eleverne deltage i foreningsaktiviteter, og vi opfordrer til aktivt medlemskab i lokale klubber. Skolen samarbejder med foreninger om aktiviteter i basketball, fodbold, håndbold og dans. Elever kan forlade skolen mellem 15.30–18.30, hvis de skriver sig på Gåseddel og overholder aftalte rammer.

Mobilpolitik: Telefoner afleveres senest kl. 21.30 og udleveres næste dag efter undervisning kl. 15.15.

15. Køkkenundervisning

Undervisningen i køkkenet bygger på mesterlære. Eleverne deltager i køkkenet 5–8 dage og får erfaring med:

- **Planlægning** af madplaner med variation, kostpris og ernæringshensyn.
- **Samarbejde** om opgaver, så maden er klar til tiden.
- **Ergonomi** ved løft og arbejde med køkkenredskaber.
- **Hygiejne** og fødevarerkontrol, herunder temperaturmålinger.

- **Faglig indsigt** i madlavning til mange, herunder årstidens råvarer, mængder, smag og anretning.

Køkkenpersonalet fungerer som vejledere, hjælper med at overholde regler og motiverer eleverne til at få mest muligt ud af undervisningen. Evaluering finder sted sidste dag i køkkenet.

16. Faciliteter

Elevboliger består af 4 værelser, 2 badeværelser/toilet, entre og fællesstue. Værelserne er møbleret med seng, arbejdsbord og skab. Der er trådløst netværk i alle værelser og opholdsrum. Fællesstuen bruges både til undervisning i dagtimerne og til sociale aktiviteter om aftenen.

Hovedbygningen rummer opholds- og spiseareal, auditorium, foredragssal og science-lokale. Der er også en egen sal til dans og idræt, med robust vægbeklædning og musikudstyr.

Idrætsfaciliteter omfatter naboskab til Bevægelseshuset og Hafnia Hallen samt adgang til Valby Idrætspark – Nordeuropas største sammenhængende idrætsanlæg – og Valbyparken.