



DET EKSTRASKOLÆRE PROGRAM

Ekstraskolære aktiviteter for perioden august-december 2024

VELKOMMEN

Velkommen til et nyt skoleår og ikke mindst velkommen til det ekstraskolære program, som i kommende skoleår har en ny struktur.

1. Alle aktiviteter er placeret på tirsdage, onsdage og torsdage
2. Elever i 6.-8. klasse skal tilmelde sig en aktivitet
3. Kostelever skal minimum tilmelde sig én valgfri aktivitet, som ikke nødvendigvis er en sportsaktivitet.
4. Der er tilmelding to gange i løbet af året – i august og december.

Der er tilmelding til de ekstraskolære aktiviteter torsdag d. 15. - og fredag d. 16. august. Første rigtige aktivitetsdag er tirsdag d. 20. august. Vær opmærksom på, at den korte tid mellem tilmelding og starten på aktiviteterne betyder, at dine aktiviteter ikke vil optræde på lectio de første dage.

På de kommende sider kan du læse om hvor og hvordan, du tilmelder dig. Der vil også være en beskrivelse af de nye tilbud. På programmets bagside findes en oversigt over weekendaktiviteter for perioden august - december. Det er vigtigt hele tiden at følge med i de informationer, som gives via mails, lectio, morgensang. Et godt tip er at tilmelde sig Instagram gruppen "dipelhuset," hvor en række praktiske informationer vil forekomme.

Med venlig hilsen,



Fritidskontoret

Fritidssektoren består af:

Jacob Normann: Leder af den Ekstraskolære afdeling

Marianne Ring: Udvekslingskoordinator, CAS-koordinator, Awardleader, Herlufsholm Udmærkelsen, Ekstraskolær administration

Karsten Nielsen: Award- og friluftskoordinator, Herlufsholm Udmærkelsen

Stine Winther : Ansvar for dipelhuset, Herlufsholm Udmærkelsen, håndboldtræner.

Fritidskontoret
mandag-fredag fra kl. 10.00-15.00

Aktiviteterne starter tirs. 20. august

Jacob Normann



Marianne Ring



Karsten Nielsen



Stine Winther



FRITID PÅ HERLUFSHOLM

Når skoledagen er slut, og lektierne er klaret, har eleverne stadig rigelig tid til at deltage i det ekstraskolære program. Det ekstraskolære program og mellemweekendprogrammet tilbyder en række organiserede muligheder for at udfolde sig og tilbydes til både dag- og kostelever.

DET EKSTRASKOLÆRE PROGRAM

Det ekstraskolære program er en oversigt over skolens fritidsaktiviteter, som udkommer to gange i løbet af skoleåret; i august og januar. Heri står, hvem aktivitetslederen er, og hvornår aktiviteten finder sted. Nogle af aktiviteterne løber hele året, mens andre er sæsonbestemte.

De primære aktivitetsdage er tirsdag, onsdag og torsdag. Her slutter skoledagen for grundskolen kl. 14.30 og for gymnasiet 15.35, så alle elever disse dage har mulighed for at deltage i det ekstraskolære program.

Derudover har eleverne mulighed for at benytte nogle af skolens daglige aktivitetstilbud, ligesom der jævnligt arrangeres caféaftener, turneringer og lignende.

Eleverne har rig mulighed for at engagere sig i længerevarende, selvudviklende projekter (se også side 17). Skolen tilbyder både The Award, nationale og internationale konferencer med FN-rollespillet Model United Nations eller frivilligt arbejde, fx indsamling til SOS-Børnebyerne. Skolens medlemskab af Round Square giver desuden elever mulighed for spændende oplevelser sammen med unge fra hele verden, fx udveksling, frivilligt hjælpearbejde og konferencer.

Vi ser gerne, at alle elever deltager i det ekstraskolære program. For skolens kostelever og dagelever i 6.-8.klasse er deltagelse i minimum én aktivitet et krav.

Deltagelse i aktiviteterne

Deltagelse i aktiviteterne
Via lectio er det muligt at følge med i hvilke aktiviteter, du skal gå til. Her kan du også se, når der er aflysninger. Har du spørgsmål til det ekstraskolære program, er du altid velkommen på Fritidskontoret.

Betaling

De fleste af vores tilbud er gratis. Følgende aktiviteter er undtaget:

Motionscenter: 700 kr. halvårligt

Jagttegn: 1000 kr. + afgifter

Kørekort: her afregnes direkte med Byens køreskole

Instrumentalundervisning & solosang:

2590 kr. for 14 lektioner. Tilmelding er bindende og afbud afregnes som en lektion.

Tilmelding til aktiviteterne

Sørg for at læse programmet godt igennem og udvælg den eller de aktiviteter, du gerne vil deltage i. Du skal også sikre dig, at der ikke er overlap mellem aktiviteterne. Alle dagelever tilmelder sig torsdag d. 15. eller fredag d. 16. august i løbet af skoledagen. Kosteleverne får udleveret en tilmeldingsblanket af deres kostlærer. Denne afleveres senest fredag d.16. august.

Afbud

Som udgangspunkt er du forpligtet til at møde op til dine aktiviteter. En sjælden gang imellem kan det være nødvendigt at melde afbud til en aktivitet. Afbud skal helst give til aktivitetslederen. Hvis det ikke er muligt kan det ske på fritidskontoret inden kl. 15:00. På lectio kan du se, om der er aflysninger.



SPORT		Hvornår	Hvem/hvor
1	Badminton 6-8.kl.	torsdag 18.30-19.30	Michael Kornbech/Trollehal
2	Badminton 9.kl.-1.g	torsdag 19.30-20.30	Michael Kornbech/Trollehal
3	Badminton 2.g.-3.g	torsdag 19.30-20.30	Michael Kornbech/Trollehal
4	Basketball 9.kl.-3.g drenge	tirsdag 20.00-21.00	Jon Grønkjær/Trollehal
5	Funktionel træning	onsdag 15.45-16.45	Isabella Fonseca Beck/AK-hus
6	Fodbold 6.-7.kl. dreng/piger	tirsdag 14.45-15.45	Dannie Glerup/Spladsen
7	Fodbold 8.-9.kl. drenge	tirsdag 15.45-16.45	Dannie Glerup/Spladsen
8	Fodbold alle piger	onsdag 15.45-16.45	Jacob Normann/Spladsen
9	Fodbold gymnasiet drenge 1	tirsdag 18.45-20.00	Søren Balzersen/Spladsen
10	Fodbold gymnasiet drenge 2	torsdag 18.45-20.00	Søren Balzersen/Spladsen
11	HIT - High Intensity training	tirsdag 20.00-20.30	HG Motion/Trollehallen
12	Håndbold drenge	tirsdag 18.30-20.00	Rasmus Winther/Trollehallen
13	Håndbold piger	tirsdag 16.45-17.45	Stine Winther/Trollehallen
14	Løbehold	onsdag 14.45-15.45	Marianne Ring/foran Trollehal
15	Medlemsskab motionscenter	Se Stallens åbningstider	
16	Mountainbike	tirsdag i a-uger 14.45-15.45	Anders Larsen/foran Trollehal
17	Rugby	torsdag 15.45-16.45	René Vestergaard/Spladsen
18	Spinning	torsdag 16.00-17.00	HG motion/AK-hus
19	Tennis grundskolen	torsdag 14.45-16.00	Henning Lundsryd/Spladsen
20	Tennis gymnasiet	torsdag 16.00-17.15	Henning Lundsryd/Spladsen
21	Volleyball 9.kl.-3.g drenge	onsdag 19.00-21.00	Arndis Rasmussen, Peter Neidel/Trollehal
22	Volleyball 9.kl.-3.g piger	onsdag 19.00-21.00	Arndis Rasmussen, Peter Neidel/Trollehal
23	Yoga for gymnasiet	tirsdag 16.00-17.00	HG motion/AK-hus

KUNST & MUSIK		Hvornår	Hvem/hvor
24	Billedkunst gymnasiet	torsdag 15.45-16.45.00	Mads & Pernille Rasmussen/FO
25	Billedkunst 6.-7. klasse	torsdag 14.45-15.45	Mads & Pernille Rasmussen/FO
26	Billedkunst 8.-10. klasse	torsdag 15.45-16.45	Mads & Pernille Rasmussen/FO
27	Guitar/bas/trommer	tirsdag, onsdag og torsdag - tid tildeles efterfølgende ved Rune Kristensen/Musiklokalet	
28	Klaver	tirsdag, onsdag og torsdag - tid tildeles efterfølgende ved Rune Kristensen/Musiklokalet	
29	Kor	torsdag 15.45-17.00	Safir Aerial/Musiklokalet
30	Krea	tirsdag 19.30-21.00	Elizabeth Steen Krohn/Dipelhuset
31	Band grundskolen	onsdag 14.45-15.45	Rune Kristensen/Musiklokalet
32	Band gymnasiet	torsdag 16.45-17.45	Rune Kristensen/Musiklokalet
33	Solosang	tors. - tid tildeles efterfølg.	Safir Aerial/Musiklokalet

ANDRE AKTIVITETER		Hvornår	Hvem/hvor
34	Ekstra tysk grammatik	tirsdag 15.45-16.45	Ingrid Sinding/tysk
35	Ekstra tysk konversation	torsdag 15.45-16.45	Hanne Becker/tysk
36	E-sport for grundskolen	onsdag 14.45-16.15	Rasmus Winther/Datahal
37	E-sport for gymnasiet	onsdag 16.15-17.45	Rasmus Winther/Datahal
38	Jagttegn	tirsdag 15.45-16.45	Jens Bager/Bio. A
39	Kørekort 1 (opstart 27.8.)	tirsdag 18.30-20.45	Byens køreskole/EN
40	Kørekort 2 (opstart 26.9.)	torsdag 15.40-17.50	Byens køreskole/EN
41	Friluftsliv 6.-9. klasse	onsdag 14.45-16.45	Peter & Marc/Kanoskuret
42	Madlavning 8.-9. klasse	tirsdag 15.15-17.30	Pia Nøttrup/Skolekøkken
43	Madlavning gymnasiet	torsdag 15.45-17.45	Pia Nøttrup/Skolekøkken
44	Matematik ekstra	onsdag 15.45-16.45	Morten Lindholmer/MA1
45	Matematik videregående	onsdag 16.45-17.45	Morten Lindholmer/MA1
46	MUN - Model United Nations	tirsdag 15.45-17.15	Markos Romanos/H12
47	Services på skolen	tider tildeles	Jacob Normann/Fritidskontoret
48	SOS-Børnebyerne	torsdag 14.45-15.45	Dorte Møller/Lokale L
49	SoMe-hold	aftales senere	Anne Lindbom

DAG TIL DAG PROGRAMMET

Efter hver weekend udsendes en oversigt over alle skolens aktiviteter i den kommende uge. Dag til dag programmet indeholder både hverdagsaktiviteterne, diverse arrangementer og særlige tiltag, fx hvis der er en turnering i weekenden.

MELLEMWEEKENDPROGRAM

Der sker altid noget spændende i mellemweekenderne.

Mellemweekendaktiviteterne er både i det ekstraskolære program, i en samlet oversigt og på dag til dag programmet for den pågældende weekend. Eleverne har mulighed for at deltage i de forskellige mellemweekendaktiviteter, som ofte byder på hyggeligt samvær, turneringer eller blandede aktiviteter.

I løbet af skoleåret arrangeres en række turneringer for skolens elever. Der er både skolemesterskaber og gårdmesterskaber, hvor eleverne konkurrerer i basketball, volleyball, badminton, hockey, fodbold osv.

Følg med i opslag, programmer og på Instagram dipelhuset-herlufsholmskole.



Kort beskrivelse af enkelte aktiviteter

FUNKTIONEL TRÆNING

Funktionel er en alsidig træningstime, hvor hele kroppen arbejdes igennem. Der fokuseres både på styrketræning og konditionstræning. Fokus er på basisøvelser og høj intensitet. Timen kan både indebære træningsudstyr eller udelukkende kropsvægt.

Instruktør: Isabella Fonseca Beck

FRILUFTSLIV

Kom med i et fedt fællesskab og lær dig selv bedre at kende. Der skal bygges bål, eksperimenteres med forskellige metoder til at lave ild, bygges bivuak, laves basisknob, mad på Trangia, førstehjælp, kort og kompas, mountainbike i skoven og meget mere. Aktiviteten henvender sig til grundskoleelever i 6.-9. klasse.

Instruktører: Mark Matras og Peter Høegh

KREA

Hver tirsdag er der KREA i Dipelhuset for alle elever. Der vil være mulighed for at strikke, hækle, lave smykker, tegne og male. Du kan være kreativ med det, du synes er hyggeligt. Det skal være et sted, der ånder af kreativitet, ro og hygge – vi drikker en kop kaffe eller te, skaber relationer på tværs og et sted, hvor vi bare kan være os. I løbet af året vil der komme gæstelærere, så vi kan afprøve vores evner med andre kreative sider.

Instruktør: Elizabeth Steen Krohn

MATEMATIK EKSTRA

Kom og få styr på din gymnasie matematik! Vi arbejder med alt fra anden-gradsligninger til differentilligninger, men tager udgangspunkt i det, som netop du finder svært.

Lærer: Morten Lindholmer

MATEMATIK VIDEREGÅENDE

Vi arbejder med matematik, der ligger udover det normale pensum i gymnasiet. Vi skal bl.a. se på komplekse tal, induktionsbeviser samt betingede sandsynligheder - alle emner hvor vi starter fra bunden, så du behøver ikke være den nye Niels Bohr for at være med.

Lærer: Morten Lindholmer

YOGA

På dette hold vil det primære fokus være på udspænding, mindfulness og åndedræt.

Instruktør: Maria

ÅRETS SPORTSUDØVER

Prisen som årets sportsudøver tildeles den dreng og den pige, som i løbet af året er mest aktiv i de af skolen organiserede arrangementer: Skolemesterskaberne i atletik, badminton, basketball, fodbold, volleyball, dodgeball, battle, triathlon, ultimate og Spøbet.

Der vurderes ud fra deltagelse, placering samt sportsmanship.

Sportsmanship defineres som en tilgang til en sport eller aktivitet, hvor respekt for spillers regler og for de andre spillere er det overordnede ethos. Sporten dyrkes for sportens skyld, og begreber som fairplay, etik, respekt og fællesskab er centrale.

Det er også vigtigt, at årets sportsudøver er aktiv i det ekstraskolære program og har deltaget på et eller flere af skoleholdene.

Ved årets afslutning vil den samlede vinder af henholdsvis pige- og drengerækken blive offentliggjort. Sidste skoleår gik titlerne til Karen 3.g. og Frederik 3.g.



SKOLENS FACILITETER

STALLEN

Stallen er skolens motionscenter og er placeret i Trollehallen.

Alle elever fra 9. klasse og opefter kan blive medlem af Stallen. Et halvårligt medlemskab koster 700 kr. og giver adgang til fri benyttelse af træningsmaskinerne. Stallen er åben hver dag fra 8.00 til 21.30.

I tidsrummet 17.45-20.00 på hverdage er Stallen forbeholdt skolens medarbejdere.

TROLLEHALLEN

Trollehallen er Herlufsholms store sportshal. Trollehallen er det primære sted for idrætsundervisningen i skoletiden og består ud over selve hallen af et motionscenter kaldet Stallen, et teorilokale og fire omklædningsrum. Al omklædning til idrætsundervisningen foregår i disse omklædningsrum. Eleverne skal selvfølgelig altid bruge indendørssko i hallen.

De andre regler for brugen af Trollehallen kan ses på opslaget i hallen.

I vinterperioden er Trollehallen ofte optaget af aktiviteter. En del af skolens daglige aktiviteter rykker indenfor, når vejret ikke længere tillader udendørs træning. I de ledige timer er det dog stadig muligt at låne hallen.

E-SPORTSLOKALET

E-sportslokalet kan benyttes i tidsrummet 14.45 til 17.45 og 20.00-21.30 på alle hverdage. I weekenden kan lokalet benyttes hele dagen. Vær opmærksom på, at lokalet indimellem kan være optaget af undervisning. Lokalet skal altid afleveres i fin stand efter brug.

DIPELHUSET

Alle kan være en del af Dipelhusudvalget, og vi tager gerne medlemmer ind løbende igennem hele skoleåret. Deltagelse er på baggrund af lyst og interesse. Dipelhuset er stedet for alle elever på Herlufsholm. Huset er for både dag- og kostelever samt grundskole- og gymnasieelever.

Her er åbent hver dag fra 8:00 til 21:30, og du kan slappe af, nyde en kop kaffe eller kakao, lave lektier, gruppearbejde eller bare hænge ud med venner og klassekammerater.

Der tilbydes forskellige aktiviteter, ofte udsprunget af elevers idéer og planlægning. Der er allerede mange skønne eksempler her på: Strik & drik, Glow in the Dark, fodboldkampe på TV, Krea, Bezzewizzer-konkurrencer, X-factor aften, lektiecafé for grundskolen, forberedelse til eksamener og meget andet. Dipelhuset er et sted, hvor ting kan ske, og hvor det er muligt at være præcis, som den du er.

CAFÉ STJERNEMIX

To gange om året arrangeres Café Stjernemix, hvor elever optræder for hinanden, fx de elever, der deltager i de musikalske fritidsaktiviteter.

UDENDØRS AKTIVITETER

Skolen har store grønne arealer, der giver eleverne rig mulighed for at udfolde sig fysisk.

Skolens omgivelser indbyder til aktiviteter. Boldbanerne, de grønne områder, skoven og ikke mindst Susåen er oplagt til aktivitet. I skoven findes en række løberuter og vandreture. Det er også muligt at låne kanoer og kajakker. Det er en selvfølge, at redningsveste benyttes, og at man afleverer udstyret i samme stand, som det blev udlånt. Det er en god idé, at booke dagen før turen. Dette sker ved henvendelse til elevgårdens kostlærer.

Søfartstyrelsen har udsendt et cirkulære vedrørende kano- og kajaksejlad. Det indebærer, at sejladen kun foregår i perioden 1. maj - 30. september. Før enhver sejltur instrueres eleverne i sikkerhed, og de skal samtidig oplyse om deres sejlroute, antal deltagere samt forventet hjemkomst. På skolens hjemmeside kan der læses mere om sikkerheden vedrørende sejlad i skolens kanoer og kajakker. I fritiden er det muligt at låne fodbolde, ketsjere, bordtennisbats, bolde, m.m. Udlån sker via de respektive gårdes fritidsrepræsentanter.

Om fritidsudvalget

Valg til Fritidsudvalget foregår i den første uge af skoleåret.

Valget finder sted på den enkelte gård, og alle har mulighed for at stille op. Hver gård vælger en repræsentant samt en suppleant til Fritidsudvalget.

Dagelevernes repræsentant vælges gennem elevrådet. Ved første møde konstituerer Fritidsudvalget sig med en formand og en sekretær. Arbejdet i udvalget er meget varieret, idet eleverne har mulighed for at komme med input til alle dele af fritidslivet.

Fritidsudvalgets opgave er at komme med idéer til de ekstraskolære aktiviteter og til mellemweekendprogrammet. Udvalget er samtidig bindeleddet mellem gårdene og skolens kontor for Ekstraskolære Aktiviteter.

Booking af padel- og tennisbaner

Vores IT-afdeling har udarbejdet et nyt system til booking af padel- og tennisbaner. Booking foregår på følgende måde:

Log ind på intranet.herlufsholm.dk med dit Herlufsholm brugernavn og kode. Fra menuerne i toppen gå til **Elever -> Fritiden -> Booking af faciliteter**

Det er kun i begrænset omfang muligt at låne ketsjere, bats og bolde.



Herlufsholm Udmærkelsen

For 1.g & 2.g

Inden du når 3.g, skal du i din fritid have fordybet dig i et område, som du selv vælger. Det forventes, at du bruger 75 timer på dit projekt. Du kan vælge at tilmelde dig The Award på sølv- eller guldniveau (under forudsætning af opnået Award på Bronze). IB-elever fuldfører Herlufsholm Udmærkelsen gennem deres CAS-program. Du kan også vælge at stykke dit eget projekt sammen. Her følger en række idéer til projekter, som du kan give dig i kast med, men som udgangspunkt er det kun fantasien, der sætter grænser. Husk at du skal have godkendt dit projekt samt en plan for gennemførelsen med angivelse af timeforbrug. Dette sker på Fritidskontoret.

- Træne til og gennemføre et maraton eller en triatlon
- Frivilligt arbejde
- Hjælpetræner på en aktivitet eller klub-aktivitet
- Forskerspire
- Deltagelse i særlige talentprogrammer
- Organisere indsamlinger, f.eks. Røde Kors, Folkekirkens Nødhjælp etc.
- Arbejde på udbredelse af FN's verdensmål på skolen/i lokalsamfundet
- MUN - deltagelse i konferencer, evt. organisere en konference
- Komponere et stykke musik og få det indspillet
- Deltage i en RS-servicetur – fundraise turen selv
- Round Square - udveksling eller konference
- Lave forbedringer til Herlufsholms beklædning
- Planlægge og gennemføre en konkurrence
- Trivselsambassadør (for kommende 1.g'ere - info følger)

Senest 1. december skal du aflevere en beskrivelse af dit projekt til godkendelse på Fritidskontoret. Efterfølgende vil Fritidskontoret/kostlærerne følge op på, hvordan arbejdet skrider frem og bidrage med sparring i det omfang, det er nødvendigt for at opnå målet. Du kan hente en folder på Fritidskontoret.



The Award

The Duke of Edinburgh's International Award for Young People (The Award) er en særligt krævende ekstraskolær aktivitet. Her skal eleverne forpligte sig i læn-gere tid og gennemføre en række aktiviteter inden for områderne sport, skills, service og ekspedition. Programmet tilbydes på tre forskellige niveauer med hver deres tidsramme.

Alle grundskoleelever opfordres til at gennemføre The Award på bronzeniveau i løbet af 8. og 9. klasse.

Hvad får du?

Glæden ved at deltage i aktiviteterne er den primære drivkraft. Også personlig udvikling vægter tungt. Tilfredsheden ved at overkomme personlige udfordringer, lære om sig selv og sine grænser er vigtige elementer i programmet. Hver deltager vælger en sport, en skill og en service, som der sættes mål for og vises vedholdenhed inden for. Desuden skal man prøve kræfter med friluftslivet via elementet "Ekspedition".

The Award-programmet er internationalt anerkendt, og et diplom her fra er meget anvendeligt, fx ved ansøgning til engelske universiteter.

Gennemfører du programmet, modtager du:

- The Award Pin
- Diplom for gennemførelse
- Herlufsholm Skoles Trolleskjold

Yderligere informationer

Kom forbi Fritidskontoret og få en folder og en kort introduktion til programmet. The Award på Herlufsholm:
Marianne Løfgren Ring, mlr@herlufsholm.dk
Karsten Nielsen, kni@herlufsholm.dk

Proud to deliver



Mellemweekend-aktiviteter for perioden august - december

24. august	Fugleskydning
25. august	
7. september	Kanofræs/Elevcafé Gårdhygge (Sigtuna-weekend)
8. september	(Sigtunaweekend)
21. september	Fik-fak dag & bal
22. september	
5. oktober	Café Stjernemix
6. oktober	Duatlon
26. oktober	Elevcafé/bytur for 3.g Efterårsbal
27. oktober	Horror Run
9. november	Vildtaften/Café
10. november	
23. november	Komediebal
24. november	
14. december	Julebasar & julebal
15. december	Juleturnering i indendørs fodbold