

Forældreinformation om **idrætsundervisningen**

I idrætstimerne arbejder vi indenfor områderne

Redskabsaktiviteter

Parkour, gymnastiske øvelser og spring, bevægelsesanalyse, modtagning mm.

Kropsbasis

Yoga, akrobatik, fortællinger med kroppen, kampe mm.

Dans og udtryk

Folkedans, Haka og hiphop samt udvikling af egen performance mm.

Boldspil og boldbasis

Kendte og mindre kendte udgaver af forskellige boldspil. Quidditch, flagfootball, kidsvolley, softball, disc golf mm.

Fysisk træning

Hurtigheds-, udholdenheds-, styrke-, koordinations- og smidighedstræning samt opvarmning.

Løb, spring og kast

Klassisk atletik som højdespring, stafet, spydkast mm.

Natur og udeliv

Orienteringsløb, skovstratego, vandaktiviteter, friluftaktiviteter.



Sikkerhed, påklædning og deltagelse

Det forventes, at eleverne deltager i idrætsundervisningen i idrætstøj, altså tøj man nemt kan bevæge sig i, og hvor der tages højde for ude- og indesæson.

Det forventes, at eleverne har passende fodtøj uanset om idrætsundervisningen foregår indenfor eller udenfor. I nogle indholdsområder er det bedste fodtøj "bare fødder" af sikkerhedsmæssige årsager, fx i redskabsaktiviteter.

Af sikkerhedsmæssige årsager kan man aldrig deltage i strømper, hvorfor man bliver bedt om at tage dem af.

Eleverne deltager altid i idræt, men vi tager selvfølgelig det nødvendige hensyn til elevens udfordringer og inkluderer eleven på bedst mulig vis.



Omklædning og badning

Undervisningen i idræt forudsætter omklædning til idrætstøj og efterfølgende bad. Omklædning og bad er en naturlig del af idrætsundervisningen, ligesom den del af faget understøtter eleverne i deres tilegnelse af gode vaner for personlig hygiejne. Derudover er det værdifuldt, at vores børn og unge i skolen understøttes i at opnå et naturligt forhold til deres egen krop, og udvikler en erkendelse af, at vi som mennesker ser vidt forskellige ud.

At gå i bad i offentlige rum kan trænes - ligesom matematik og dansk.

Med venlig hilsen
Idrætslærerne

