

# 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, tøj man nemt kan bevæge sig i, og hvor man tager 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, så bliver man 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.



dansk  
Skoleidræt

Med venlig hilsen  
Idrætslærerne

