

## Passende påklædning til idræt

---

- Shorts, t-shirt, joggingdragt ved køligt vejr.
- Sko med hælkap, der kan spændes fast til foden.
  - o Indendørs sko er ikke med sort bund og må ikke have været brugt udendørs.
- Har man ikke sko med, foregår idrætsundervisning af sikkerhedsmæssige årsager i bare tæer.
- Smykker
  - o Det er forbudt at bære smykker, ure, piercinger, der kan forvolde skade på en selv eller andre under udøvelsen af idræt.
  - o Ved piercinger kan eleven medbringe plaster/englehud til at dække piercingen.

---

Vi passer på hinanden

Vi giver muligheder

Vi løfter i flok

Vi tør



# Information om Idræt 1. - 9. klasse



## Vildbjerg Skole

---

Vi passer på hinanden

Vi giver muligheder

Vi løfter i flok

Vi tør



## Beskrivelse af faget

---

I idrætstimerne arbejder vi indenfor områderne:

- **Redskabsaktiviteter**  
Parkour, gymnastiske øvelser og spring, bevægelsesanalyse, modtagning m.m.
- **Kropsbasis**  
Yoga, akrobatik, fortællinger med kroppen, kampe m.m.
- **Dans og udtryk**  
Folkedans, Haka og hiphop samt udvikling af egen performance m.m.
- **Boldspil og boldbasis**  
Kendte og mindre kendte udgaver af forskellige boldspil. Flagfootball, kidsvolley, softball, disc golf m.m.
- **Fysisk træning**  
Hurtigheds-, udholdenheds-, styrke-, koordinations- og smidighedstræning samt opvarmning.
- **Løb, spring og kast**  
Klassisk atletik som højdespring, stafet, spydkast m.m.

## Krav og forventninger til eleverne

---

- At eleven deltager aktivt i timerne.
- At eleven engagerer sig i undervisningen.
- At eleven medbringer passende påklædning til idrætstimerne.
- At eleven går i bad efter idrætstimerne.
- Selvom man har en skade, kan man godt deltage, da der vil blive taget hensyn til skaden.

## Krav og forventninger til forældre

---

- At forældrene er behjælpelige med at deres barn medbringer passende påklædning – herunder også sko.
- At forældre er behjælpelige med at deres barn medbringer håndklæde til bad efter idrætstimerne.
- At forældrene skriver en besked til idrætslæreren, og også gerne klasselæreren i Aula, hvis eleven skal fritages de fysiske aktiviteter. Heri forklares årsagen til fritagelsen.

## Fritagelse

---

- **Undervisning**  
Ved fritagelse forventes det, at eleven stadig er til stede i undervisningen.
  - o De vil fortsat modtage instruktioner.
  - o De vil se på.
  - o De vil være hjælpere for lærerne.
- **Bad**  
Det er af hygiejniske grunde normalt ikke muligt at blive fritaget for bad.
- **Fodvorter**  
Eleven skal stadig deltage, selvom han/hun har fodvorter. Vi forventer, at eleven starter i behandling af fodvorten og medbringer badefodtøj, eller en pose der kan vikles om foden under badning.
- **Menstruation**  
Piger, der har menstruation, skal stadig deltage i idrætstimerne. Er pigerne generte eller føler ubehag over at skulle gå i bad med de andre under menstruation, kan eleven en aftale med læreren om at gå i bad før de andre.