

På Hedegårdsskolen vil eleverne i et skoleforløb bl.a. blive undervist i følgende:

Grundtræning – **kondition, udholdenhed, styrke, anatomi.**

Boldspil – **de store boldspil, alternative boldspil, lege.**

Redskabsgymnastik – **koordination, smidighed, musik.**

Atletik – **løb, spring, kast.**

Lege – **gamle lege, fange-, bold- og fantasilege.**

Svømning – **tilvænnning, svømmearter, sikkerhed.**

Natur- og udeliv – **orienteringsløb, cykling.**

Sundhed – **bevidstgørelse om, at idræt og sundhed hører sammen.**

Motorisk træning – **balance, reflekser, rytme.**

Rytmik – **opvarmning, dans, rytme.**

Idrætslige traditioner på Hedegårdsskolen

Skolernes motionsdag, uge 41

Skovaktivitetsdag for 3. klasserne

Musikdag for 4. klasserne

Kids-Volleydag for 5. klasserne

Floorballdag for 6. klasserne

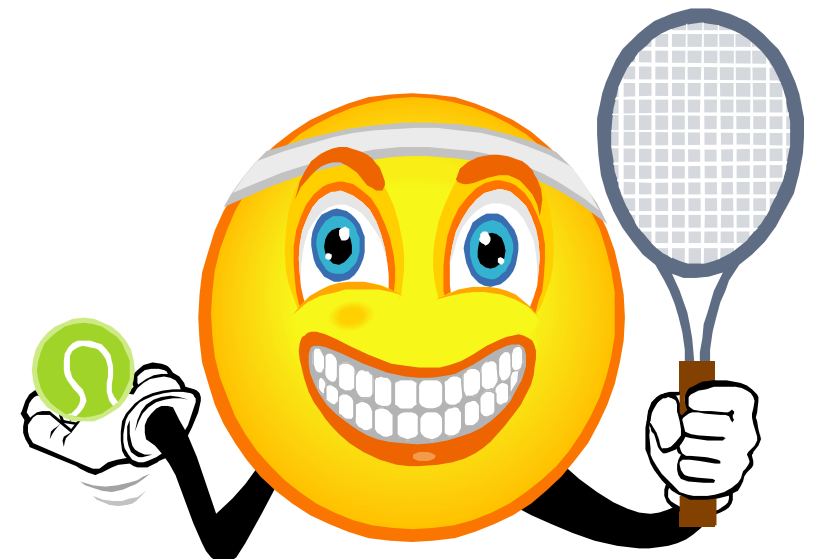
7-mandsfodbold dag for 7. klasserne

Kommunens sejeste 8. klasse

Gode idrætstimer bliver til i et samarbejde mellem jer forældre, jeres børn og skolen.



Idræt på Hedegårdsskolen



Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.

Rammer for idrætsundervisningen

1. Alle elever er til stede og deltager aktivt i undervisningen samt efterfølgende badning.
 - Som udgangspunkt ”er eleven rask nok til at være i skole, er man også rask nok til at deltage i idrætsundervisningen”.
 - Omklædning og badning er obligatorisk fra 1. klasse, dog møder 1. klasserne op omklædte.
 - Hvis en elev har glemt håndklæde, låner eleven et af skolen.
 - Hvis en elev har fodvorte, skal eleven under badning have en plasticpose om foden eller anvende flydende sårplaster (hindrer smitte). Behandling foretages med verucid-salve eller lignende, der fås i håndkøb.
2. Eleverne tager selv ansvar for at pakke de rigtige ting til idrætsundervisningen (for indskolingens og i samarbejde med forældrene).
 - I ude-sæsonen (påske- til efterårsferien) skal der medbringes tøj og sko til udeaktiviteter (kondisko med god stødabsorberende sål, træningsdragt, shorts, T-shirts, strømper).
 - I hallen må der kun bruges indendørs sko (ikke med sort bund) eller bare fødder.
 - Vi forventer, at børnene fra bh. kl. selv kan skifte tøj og snøre sko.
 - Eleverne kan kun deltage i idræt, hvis de er omklædte.

- Ved manglende idrætstøj eller fravær fra undervisningen kontaktes hjemmet skriftligt. Sedlen skal returneres til klasselæreren.
- Det er ikke tilladt at bære smykker i idrætstimerne pga. sikkerheden.
- Værdigenstande kan afleveres til læreren inden undervisningens start. Disse låses inde.

3. Vi tager individuelle hensyn til de elever, som har behov for dette ex astma, forkølelse, forstuvninger osv.

Skolens principper for fritagelse fra idræt

- Ved fritagelse fra idræt skal kontaktbogen/seddel benyttes og begrundelse for fritagelsen angives. Eleven kan fritages for den praktiske del af idrætsundervisningen i indtil fire uger. Elever, der er fritaget for idræt, skal overvære undervisningen.
- Hvis idrætslæreren efter de fire uger ønsker at modtage en lægeattest, gives der besked til hjemmet.
- Regningen for denne attest kan fremsendes til skolen, som sørger for betaling.
- Idrætslærer eller klasselærer kan også rådføre sig med kommunallægen.
- Fritagne elever skal altid overvære undervisningen, da idrætsundervisningen ud over den praktiske del også indeholder teori, oplæg og taktik. Desuden er idræt et prøvfag, hvor alle elementerne er prøvestof.