



Sådan har vi idræt på Skottegårdsskolen

Generel info om idrætsfaget:

Idrætsfagets formål:

Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.

Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse.

Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af.

Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

Børne- og Undervisningsministeriet, 2019

Deltagelse i idrætsfaget:

Kan elever blive fritaget fra idrætsundervisningen?

Som udgangspunkt er svaret nej – elever skal deltage i idrætsundervisningen, uanset skader eller andre "hverdagssituationer" som glemt idrætstøj, hovedpine, menstruationssmerter. Dvs. eleven altid har idrætstøj med til undervisningen

Vi gør dog altid vores bedste for at tage hensyn til den enkelte elevs udfordringer og sørger for, at de kan deltage på en måde, der tager højde for deres situation.

Vedr. fritagelse fra idræt

En elev kan af helbredsmæssige grunde helt eller delvist fritages for deltagelse i idræt. Hvis det drejer sig om længerevarende fravær, skal skolens leder godkende forældrenes anmodning herom. Ved kortere fravær er det elevens idrætslærer, der modtager anmodningen om fritagelsen. Det er skolens leder, der afgør hvilken form for dokumentation, der er påkrævet for at kunne godkende fritagelsen. Ved længere tids fravær vil skolen normalt kræve en lægeattest. Fritagelse fra idræt betyder, at eleven, i den udstrækning sygdommen tillader det, naturligvis skal være til stede i undervisningen.



Menstruation:

Nogle piger kan i menstruationsperioden have brug for mere tid og være mere private i forbindelse med badesituationen. I disse tilfælde er det hensigtsmæssigt, at idrætslæreren laver aftaler med pigerne om, hvordan badet klares, så det ikke hæmmer pigernes generelle deltagelse i idræt eller bliver en begrænsende faktor.

Dansk Skoleidræts idrætsfaglige udvalg 2024

Omkledning og badning:

Undervisningen i idræt indebærer omklædning til idrætstøj og efterfølgende bad. Denne del af idrætsundervisningen er en naturlig og vigtig del, som samtidig støtter eleverne i at udvikle gode vaner for personlig hygiejne. For at sikre dette planlægger idrætslærerne tid i undervisningen, så eleverne kan gå i bad efter aktiviteterne. Derudover er det værdifuldt, at børn og unge i skolen bliver hjulpet til at få et naturligt forhold til deres egen krop og opnår en forståelse af, at vi som mennesker ser meget forskellige ud.

Det er skolens ansvar, at:

- Søge dialogen og løsninger med elever og forældre ved udfordringer i forbindelse med omklædning og bad efter idræt.
- Sikre badefaciliteter for eleverne.
- Sørge for tilsyn under badning.
- Undervise i emnerne: personlig hygiejne, kropsbevidsthed og kropskultur.

Det er forældrenes ansvar, at:

- Støtte op om skolens holdning og politik omkring idrætsfaget.
- Indgå en positiv dialog med skolen om at skabe en tryk omklædnings- og badekultur.
- Sikre at barnet møder forberedt til undervisningen.
- Eleven medbringer idrætstøj, håndklæde mv., som gør det muligt at tage del i både idræt og bad.



Sikkerhed og påklædning

- Eleverne forventes at deltage i idrætsundervisningen iført idrætstøj, som er egnet til bevægelse og tilpasset, om undervisningen foregår ude eller inde.
- Eleverne forventes at have passende fodtøj til idrætsundervisningen, uanset om den foregår indendørs eller udendørs. I visse aktiviteter, som fx redskabsøvelser, er det mest sikre at være barfodet af hensyn til sikkerheden
- Af sikkerhedsmæssige årsager kan man aldrig deltage i almindelige strømper, så bliver man bedt om at tage dem af.
- Det forventes, at eleverne klæder om og tager bad efter idrætsundervisningen. At bade i fælles omgivelser er en færdighed, der kan trænes på samme måde som faglige kompetencer i matematik og dansk.
- Brug af ure og smykker er forbundet med en øget risiko for skader. Elever må ikke bære smykker eller ure i forbindelse med idrætsundervisningen generelt.



Undervisning

På Skottegårdsskolen er idrætsundervisningen varieret og alsidig for at give eleverne en bred forståelse af kropslig læring og bevægelsesglæde.

Gennem skoleåret arbejder vi med følgende områder fra indskolingen til udskolingen.

Kropsbasis: Fokus på kropsbevidsthed, motorik og grundlæggende bevægelsesmønstre.

Redskabsaktiviteter: Aktiviteter som udfordrer balance, smidighed og koordination, fx ved brug af gymnastikredskaber.

Boldbasis og boldspil: Øvelser og spil, der styrker boldkontrol, samarbejde og taktiske færdigheder.

Dans og udtryk: Bevægelse til musik, hvor eleverne arbejder med rytme, kreativitet og kropsligt udtryk.

Fysisk træning: Aktiviteter, der styrker kondition, styrke og udholdenhed på en motiverende og alderssvarende måde.

Løb, spring og kast: Eleverne arbejder med forskellige discipliner inden for atletikken, der udfordrer dem på både teknik og udholdenhed, og de udvikler en forståelse for, hvordan kroppen kan præstere i forskellige former for bevægelse.

Alternativ idræt: Eleverne prøver kræfter med idrætsgrene og aktiviteter uden for skolen, som de ikke møder i deres hverdag. Det kan være aktiviteter som klatring, kajak eller paddleboarding, der udfordrer eleverne på nye måder og giver dem mulighed for at opdage nye interesser.