

Idræt på Bellahøj Skole



- Det skal være sjovt og fyldt med læring

Idræt på Bellahøj Skole

Bellahøj Skole - Københavns Idrætsskole er en skole, hvor idræt og bevægelse er omdrejningspunktet for en god skole. Idrætskonceptet betyder, at der er **4 idrætstimer** på alle årgange, hvilket er en fordobling af det obligatoriske timetal.

Hvorfor er idræt vigtigt?

- Alsidige idrætslige læringsforløb bidrager til kropslig og almen udvikling.
- Udfordringer i idrættens mangfoldige samspil med naturen, kulturen og det samfund dit barn vokser op i, bidrager til bevægelsesglæde og livslang fysisk udfoldelse.
- Idrætten bidrager til barnets ansvar for og forståelse af vigtigheden af at være en del af et forpligtende fællesskab.
- Fysisk aktivitet forbedrer børns indlæringssevne

Idræt i 0. – 9.klasse

Følgende er nødvendigt for at lave god idrætsundervisning:

- Skiftesko og strømper (inde + udendørs)
- Påklædning til idræt indendørs: idrætstøj, indendørssko eller bare tæer
- Påklædning til idræt udendørs: idrætstøj passende til vejret. Fx langt tøj + overtøj/regntøj og evt. hue og vanter i kolde perioder
- Håndklæde
- Hårelastik
- Der må ikke bæres smykker fx øreringe, ringe halskæder mm. Smykker, der af en eller anden grund ikke kan tages af, må sikres ved tilplastring eller på anden måde, således uheld kan undgås.
- Der må ikke være nåle i tørklæder og tørklæder skal bindes stramt. Fx som en bandana for at undgå farlige situationer, medmindre man køber et sportstørklæde.
- I tilfælde af glemt idrætstøj, deltager eleven så vidt muligt alligevel. Skolen har en bunke idrætstøj plus håndklæder, der benyttes ved forglemmelse.

Indskoling: Det er **obligatorisk** at bade. Skal man bruge badebukser eller lignende for at respektere blufærdighed, religiøse traditioner eller andre hensyn, skal eleverne selv medbringe dette.

Mellemtrin: Det er **obligatorisk** at bade. Skal man bruge badebukser eller lignende for at respektere blufærdighed, religiøse traditioner eller andre hensyn, skal eleverne selv medbringe dette.

Udskoling: Det er **obligatorisk** at bade, medmindre undervisningen ligger i de sidste lektioner, hvor eleven kan gå hjem i bad. Skal man bruge badebukser eller lignende for at respektere blufærdighed, religiøse traditioner eller andre hensyn, skal eleverne selv medbringe dette.

Fritagelse

Skal man fritages pga. skader eller lignende, er det vigtigt, at forældre meddeler det til lærerne skriftligt i Aula.

Vedtaget i skolebestyrelsen 1.10.19