

# Idrætsskole Bellahøj Skole

## **Idemæssig baggrund for idrætsskole på Bellahøj Skole:**

Idræt, motion, leg, bevægeglæde, sundhed og socialt samvær skal gennemsyre hele Bellahøj Skoles liv.

Dette tilpassede citat danner **tankemæssig baggrund** for etablering af idrætsskole på Bellahøj Skole.

*"Der er et nært samspil mellem kroppen og intellektet. Derfor lærer vi ved at øve kroppen. Gennem kroppen lærer vi omverdenen at kende - og vores sprog og bevidsthed opstår. Kropsbevidstheden er grundlæggende i den menneskelige erfarings- og bevidsthedsdannelse. Idræt er derfor en central del af dannelsesprocessen.*

*Ved at give idrætten en central plads i det daglige arbejde i skolen, bliver der en sammenhæng mellem idræt og kultur. Derved vil der skabes mulighed for, at børnene gennem handling kan skabe indsigt, forståelse, modning og livskompetence. Ved at give de kropslige erfaringer, som man får gennem idræt, dans og sang, en central plads i det pædagogiske miljø skaber man hele mennesker med kontakt til deres følelsesliv.*

*Idrætten rummer en mangfoldighed af kvaliteter. De kropslige udfoldelser åbner for selverkendelse og giver bevidsthed om de følelser, man indeholder. Kampen åbner for identitetsafklaring og udvikling. Ved at møde modstand sættes fysisk og psykisk formåen på prøve, og i legen opøves der fantasimæssige og sociale færdigheder.*

*I idrætsskolen skal der være fokus på læring gennem kroppen ved at drage kropserfaringer ind i fagene.*

*Eleverne skal erfare en mangfoldighed af oplevelser - fra den individuelle præstation til holdets fælles indsats over det legende element.*

*Ambitionen med en idrætsskole er desuden, at eleverne får mulighed for at fordybe sig i idrætsgrene med forskellige kvaliteter.*

*Undervisningen skal organiseres, så eleverne på de yngste årgange sikres mangfoldige idrætsoplevelser. Først på de ældste trin specialiserer eleverne sig i selvvalgte idrætsdiscipliner.*

*En idrætslegeplads anses for en væsentlig faktor i bestræbelserne på at skabe glæde ved og rum for idrætslige legeaktiviteter - her kan børnene selv lege idrætten ind."*

*Frit citeret fra Kultur- og Fritidsforvaltningens "Tillæg til Redegørelse vedr. idrætsskole – foråret 2005."*

## **Bellahøj Skole vil**

- generelt lægge vægt på idrættens karakterdannende og socialiserende funktion. Idrætten bidrager til en positiv personlig udvikling hos eleverne.
- udnytte idrættens muligheder for at skabe handlekompetencer og kroppsbevidsthed.
- lægge vægt på sundhedsfremme og livsstil.
- skabe mulighed for, at særligt interesserede elever får mulighed for at dyrke specifikke idrætsgrene på højt niveau.

# Idrætsskole Bellahøj Skole

## Dette betyder, at

- alle elever skal have idræt hver dag.
- den kropslige/motoriske dimension indarbejdes/medtænkes i dagens og årets planlægning i de enkelte fag.
- på alle klassetrin arbejdes der med tværfaglige temaer, hvor idræt, sundhed og den kropslige dimension indgår som væsentlige elementer.
- eleverne på de ældste klassetrin får mulighed for at specialisere sig i udvalgte idrætsgrene på højt niveau i samarbejde med eksisterende idrætsklubber.
- der optages elever til 7. klasse fra hele kommunen svarende til et ekstra spor med henblik på specifik uddannelse/træning i bestemte idrætsgrene.

## Struktur

Bellahøj Skole opererer med en opdeling af idrætsskolen i 2 hovedgrupper

### **I. De yngste klassetrin 0.- 2. klasse & 3.- 6. klasse. Hovedvægt på den almene udvikling.**

Her lægges især vægt på aldersrelateret træning/undervisning i traditionelle idrætsdiscipliner, drama og andre ekspressive elementer, afspænding og meditative øvelser, lege og alsidige bevægelsesformer. Motoriske, musiske og sanssemæssige aktiviteter. Friluftsliv indgår i årsplanen.

Man kunne desuden forestille sig, at tilstødende fritidshjem og -klubber planlægges med idræt som tema.

### **II De ældste klassetrin 7.- 9. klasse. Specifik idræt og almen idræt.**

Dels tilvalg af specifik idrætsgren på højt niveau svarende til en klasse pr. årgang dels fortsættelse af den almene idrætslinie som beskrevet for de yngste klassetrin. Eleverne kan slutte forløbet med trænerkvalifikationer og "trænerpapirer."

## Hvilke idrætsaktiviteter

### **Ia. 0.- 2. klasse - Leg, indlevelse, socialisering og sundhed.**

Fx almen bevægelse, lege, samarbejde, krop, kost, musik & dans, ture i naturen, drama m.v.

### **Ib. 3.- 6. klasse - Præsentation af forskellige idrætsemner**

Fx boldbasis, boldspil. Idrætsmassage, musik & bevægelse, atletik, redskabsgymnastik, svømning, hygiejne, førstehjælp, orienteringsløb, friluftsliv,

**Ila 7. – 9. klasse. Alment kursusforløb med yderligere præsentation af idrætsgrene - fx golf, dans, streetsport, cykling, løb, skøjteløb, roning, sejlsport, hockey, cricket, badminton, amerikansk fodbold...**

**IIb 7.- 9. klasse - Idrætsspecifik træning - træningslære, ernæringslære, idrætspsykologi, anatomi, fysiologi, sundhed og livsstil.**

### **A1 Inddragelse af idrætsklubber:**

Skolen ansætter trænere, der under skolens ledelsesansvar, forestår træningen. Der udarbejdes kontrakter med implicerede trænere for et år ad gangen.

### **A2. Oversigt over idrætsgrene på Bellahøj Skole:**

Svømning - nabo til Bellahøjbadet

Idrætsgymnastik – Grøndal Centret

# Idrætsskole Bellahøj Skole

Atletik – Genforeningspladsen

Fodbold

Håndbold – Bellahøj Hallen

Sportsdans – Grøndal Centret

Kampsport

Badminton – Bellahøj Hallen

## **B1. Optag & evaluering:**

Der optages elever svarende til et spor med 25 elever med start fra 7. klasse.

Eleven skal i forvejen dyrke en af de tilbudte idrætsgrene på et højt konkurrencemæssigt niveau. Eleverne optages efter skriftlig ansøgning og på basis af en samtale med Bellahøj Skole, hvor begreber som niveau, potentiale og motivation er væsentlige parametre.

Den enkelte elevs idrætslige "standpunkt" evalueres hvert halve år af træneren.

## **C1. Synergieffekt klub og skole:**

Et samarbejde mellem idrætsklubber og skole er til gavn for begge parter, da skolen nyder godt af klubtrænerens idrætsspecifikke kunnen, mens idrætslærerne stiller deres pædagogiske ekspertise til rådighed.

Der vil som følge af idrætsskoleprojektet opstå mulighed for at udvikle og evt. oprette idrætsklubber, idet interessen for at dyrke idræt vil stige. Klubberne opnår øget interesse og øget medlemstilgang.

## **Hvilke faglige og tværfaglige temaer**

*Kommentar: Eleverne skal naturligvis sideløbende være i stand til at passe skolegangen på tilfredsstillende vis og ende med et fuldgældigt afgangsbrev.*

Lejrskoler arrangeres med idrætstema som fokusområde – fx ski, kano, golf m.v.

Eksempler på tværfaglige projekter med idræt som væsentligt islæt - Se bilag 1

## **Plads og omgivelser**

Bellahøj Skole kan uden ombygning rumme et ekstra spor og har således plads til elever, der ønsker optagelse som følge af idrætsskolens oprettelse, da skolen i 2000 blev udbygget til at kunne bære lidt mere end 3 spor på alle trin, og da Bellahøj Skole grundet et voldsomt dyk i elevtilgangen med classesammenlægninger til følge kun har to spor på en del årgange.

Bellahøj Skole har 2 gymnastiksale og 2 potentielle tumlesale. Udendørs har Bellahøj Skole plads til at anlægge boldbaner, beachvolleybane, klatrevæg m.v.

Bellahøj Skole har en aula med scene.

Bellahøj Skole ligger tæt på Degnemosen med bl.a. friluftscene, Utterslev Mose, Grøndal Centret, Bellahøjhallerne, Genforeningspladsen og Bellahøjmarken.

Bellahøj Skole har plads til at anlægge en idrætslegeplads – som kvarterets børn også i fritiden vil nyde godt af.

## **Vidensdeling**

Erfaringerne fra arbejdet med idrætsskole udforskes i samarbejde med eksperter fra diverse universitære institutter, og Bellahøj Skole forpligter sig til vidensdeling med kommunens øvrige skoler via paktikbesøg, rapporter m.v.

## **Personale- & timeforbrug, rekvisitter**

# Idrætsskole Bellahøj Skole

1 afdelingsleder for idrætten

Efteruddannelse af lærere: i idræt, i "Læring gennem hele kroppen" og i "Idrætskultur" m.v.

Aflønning af trænere/konsulenter m.v.

Ekstra timetildeling

1. – 4.klasse optimalt: 4 ugl. Lektioner x 3 spor x kl.

5. - 6. klasse optimalt 3 ugl. Lektioner x 3 spor x kl.

7. – 9. klasse almen optimalt 3 ugl. Lektioner x 3 spor x kl.

7. - 9. klasse idrætsfaglig 4 ugl. Lektioner x 1 spor x kl.

Hjælp fra idrætsforskere

Diverse teknisk idrætsudstyr

## **Eksempler på skemaer - bilag 2**

Bellahøj Skole den 25. januar 2006

Jørgen Rosenkrantz-Theil

På vegne af idrætsskoleudvalget

# Idrætsskole Bellahøj Skole

## BILAG 1

**Tværfaglige projekter omkring idræt. Her følger nogle eksempler, der kan tilpasses alderstrinnet.**

### **1) Tværfagligt Undervisningsprojekt mellem Idræt, Fysik/ kemi og Biologi**

#### ***Body Space – Kroppens reaktion på vægtløshed.***

Vi undersøger hvordan kroppen reagerer på vægtløshed.

#### **Astronauter på ISS**

bliver sammenlignet med **elever** i gymnastiksalen og i svømmehallen.

Vi måler:

- højden af elever om morgenen og om aftenen
- omkredsen af elevernes halse og lægge både normalt og under håndstand
- svimmelhed efter rotation.



Elever fra 9. klasse på Bellahøj Skole. Katrine måler omkredsen af Mohamads hals og Sofie måler omkredsen af hans læg. Mark T( tv.) og Mark S holder ham.

Under håndstand vokser halsens omkreds mens læggenes omkreds mindskes. På Rumstationen får astronauterne ligeledes tyndere ben og tykkere hals, fordi deres blod og lymfe ikke længere trækkes ned i benene.

Den 22. november 2005 stillede 3 af eleverne spørgsmål til astronauter på ISS i en direkte radiokontakt fra CERN i Geneve

Foto: Carsten Andersen, Bellahøj Skole.

# Idrætsskole Bellahøj Skole

Læs mere: <http://www.bellahoej.kk.dk> vælg Stjerne-kammeret, Kroppen i rummet

Se DVD'en Body Space fra European Space Agency med deltagelse af elever fra Bellahøj Skole.

## **2) Tværfagligt Undervisningsprojekt mellem Idræt, biologi, kemi og samfundsfag**

### **Fysiologiske eksperimenter:**

Konditest

Måling af puls

Intervaltræning

EKG kan måles med datalogger med EKG-censor – kan lånes på CU

Hudtemperatur og aktivitet. En hudtemperatur-sensor kan lånes på CU.

Ånding og fysisk aktivitet. Ånding kan måles med CO<sub>2</sub> indikator eller med en datalogger med CO<sub>2</sub> censor – kan lånes på CU

Fordampning og fysisk aktivitet. Put hånden i en plastpose mens du er aktiv.

Øvelser i balance

Meget mere, spørg sundhedplejersken

Korrekt arbejdsstilling/løft, ergonomi, arbejdsmuligheder. Fører over i arbejdspladser, arbejdsvilkår (monotoni, løft, fysisk- og psykisk belastning).

## **3) Idræt, fysik og matematik**

### **Tværfagligt projekt om kræfter:**

En datalogger med kraftmåler lånes på CU og bruges til at måle brug af kræfter i forskellige idrætsgrene. Evt. bliver der råd til at købe en datalogger med censorer.

Brug Newtons love til at beregne kræfter og accelerationer i idræt.

### **Tværfagligt projekt om geometri**

Vinkler, areal, modstand mv. i f.eks. kast og løb, sportsbaner

## **4) Tværfagligt projekt om sund kost. Idræt, hjemmekundskab, biologi og kemi.**

Idrætspræstationers afhængighed af kosten

Madens bestanddele

Fordøjelsessystemet

Varedeklarationer

Lave sund mad

Uddele frugt i 10-frikvarteret og forbyde udgang til køb af sukkervand.

Sukkerets virkning på kroppen.

Fedme og sygdomme.

Rygnings virkning på kroppen.

# Idrætsskole Bellahøj Skole

Alkohols virkning på kroppen.  
Læs om kostplaner for elite idrætsfolk

## **5) Ekskursioner og motion:**

Biologi: Fugletur, fiketur, blomstervandring, økobasen, Kalvebod Naturskole osv.

Geografi: Skattejagt med GPS

Matematik: Tegne huse, beregne antal træer i en skov, beregne højden af et træ, lave byplan, tegne skitse til en ny skolegård m.m.

Ture til Skatebordbanen, tennisbanen, skøjtehallen, svømmehallen osv.

## **6) Idræt og Musik:**

Kurser i forskellige former for dans.

Forskellige former for leg.

## **7) Idræt, sprog og dansk**

Kontakt til venskabsklasser i andre lande

Kontakt til elever på idrætsskoler eller idrætslinier i andre lande

Mails, chatrooms, internetmøde ved direkte transmission

Elevudveksling

Lejrskole med privat indkvartering

Skiture

Overlevelsesture

Bjergvandring i Norditalien ( der er en kontakt via en ansat i ESA, venskabsklasse er en mulighed)

Medier og sport.

## **8) Idræt, historie, samfundsfag, geografi og dansk**

De olympiske lejes historie

Idræt i oldtiden

Idrættens historie

Idrættens udvikling i samspil med samfundets udvikling

Idrætsgrene og samfundsklasser

Sportskultur i forskellige lande

Social opstigning

Sportsidoler gennem tiderne

Kropsideal

Fodbold VM´ s historie

# Idrætsskole Bellahøj Skole

Kommunerne og Idrætten  
Team Danmark og Team Copenhagen

## **9) Idræt, Biologi og Fysik/ kemi**

### **Doping**

Eksempler på doping  
Dopingtests  
Handel med doping  
Doping i cykelsporten  
Doping, medicin og kemi

## **10) Idræt og sprogfag, især engelsk**

Sports- og madkultur  
Fritidskultur/ livsstil

## **11) Idræt og Geografi**

Med udgangspunkt i ernæring arbejdes med fødesammensætning, fødegrundlag og levevilkår i forskellige lande

## **12) Sport og billedkunst**

Sports fotografier  
Tegne sportsaktiviteter  
Sportsbilleder gennem tiderne  
Skulpturer af idrætsfolk

## **Bilag 2**

Eksempler på forskellige elevskemaer på Bellahøj Idrætsskole.

1. klasse	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
	Dansk	Billedk.	Dansk	Musik	Dansk
	Dansk	Billedk.	Dansk	Matematik	Dansk
	Idræt	Idræt	Idræt	Idræt	Idræt
	Matematik	Matematik	Matematik	Dansk	Matematik
	Krist.	Dansk	N/T	Dansk	N/T
	Samtænk.	Samtænk.	Kl. tid	Dansk	



# Idrætsskole Bellahøj Skole

5. klasse	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
	Dansk	Matematik	Idræt	Dansk	Eng.
	Dansk	Matematik	Idræt	Dansk	Billedk.
	Eng.	Svømning	Dansk	Matematik	Idræt
	Hist.	Svømning	Dansk	Krist.	Idræt
	Musik	N/T	Matematik	Sløjd	
	Kl. tid	N/T	Eng.	Sjøld	

9. klasse (E)	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
	Idræt	Matematik	Dansk	Idræt	Eng.
	Idræt	Matematik	Dansk	Idræt	Biologi
	Dansk	Ty/fra	Hist.	Matematik	Dansk
	Dansk	Ty/fra	Hist.	Eng.	Dansk
	Matematik	Samf.	Fys/kem	Geografi	Ty/fra
	Eng.	Samf.	Fys/kem	Geografi	Fys/kem
		Idræt (valg)	Idræt	Kl. tid	
		Idræt (valg)	Idræt		