

Kære Adem, Agnes, Anders, Erya, Lisa, Lotfi, Michael, Morten, Mostafa, Narmeen, Olivia, Oskar, Rahim, Tobias og Usama.

Hermed skemaet for mandag den 4. april – fredag den 6. maj 2022.

Vores fællesuge er netop afsluttet. Det har været en super uge med mange og forskellige oplevelser og aktiviteter og samværet har været i centrum. Vi har arbejdet med personlige grænser og kropssignaler. Vi har danset sammen og haft besøg af en efterskole der lavede en flot og fed danseopvisning for os. Vi har haft alternativ grundtræningssøndag og stor spillebule. Vi besøgte kunstmuseet Arken, hvor man godt kan sige at vi alle fik "én på opleveren". Vi sluttede ugen af med fællestur i skoven.

Nu er vi klar til en ny periode med 4 hold.

I næste periode skal du have atletik. I Atletik arbejder vi med: Boldkast, spydkast, længdespring og forskellige løbediscipliner (bl.a. 60 m, 200 m og hækkeløb).

I undervisningen bliver du præsenteret for, og udfordret med, en masse øvelser og opgaver, der forbedrer din motorik, balance, styrke og koordination (alt sammen noget, der handler om at du kan styre din krop). Derudover er atletik kendetegnet ved at man i kortere perioder skal være så koncentreret som overhovedet muligt.

Du konkurrerer med dig selv og forsøger at blive bedre til de forskellige discipliner. Atletik er en individuel idrætsgren, men vi arbejder sammen på holdet ved at hjælpe hinanden, heppe på hinanden og ved at konkurrere med og mod hinanden.
















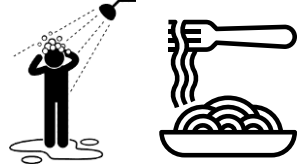
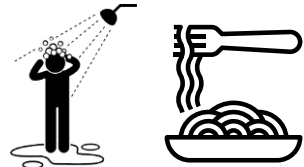
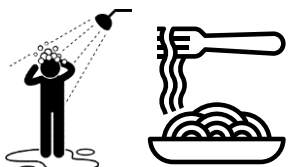
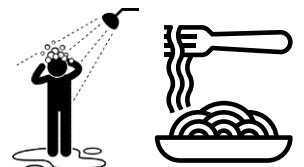
Hver dag begynder undervisningen med opvarmning og styrkeøvelser.

Undervisningen i faget atletik foregår så vidt muligt udendørs. Dels på Genforeningspladsen, et stenkast fra Idrætsskolen og dels på Frederiksberg atletikstadion.

Atletikholdet deltager den 20.-22. maj i Special olympics i Kolding, hvor vi skal være med i atletikdisciplinerne. Mere info om turen kommer senere.

Vi glæder os til et spændende forløb.

Mange hilsner Morten, Martin, Amanda og Cecilie

UGE 14-18; 2022	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.00-9.30	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 	Omklædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	ATLETIK 	ATLETIK 	GRUNDTRÆNING 	ATLETIK 	ATLETIK 
13.00-14.00	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 