IDRÆTSSKOLEN

- FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHANDICAP

30 JUBILÆUM
1994-2024

SKOLEÅRET
2024-2025

Idrætsskolen - for voksne med udviklingshandicap

Idrætsskolen er et undervisningstilbud til voksne over 18 år med udviklingshandicap. De fleste elever går her et skoleår, fra midten af august og frem til slutningen af juni, men mange går her mere end et år. Man søger ind én gang om året, senest i februar måned.

Undervisningen foregår hver dag, mandag til fredag, fra kl. 9 til 14. Skolen ligger i dejlige lokaler i Grøndal Multi Center i København NV. Her bruger vi de mange idrætsfaciliteter, både indendørs og udendørs. Alle lærerne er uddannede med idræt som speciale, og undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs ønsker, behov og forventninger.

Hvorfor gå på Idrætsskolen ?

Idrætsskolen er for dig, der vil have nye udfordringer i din tilværelse, dyrke en masse idræt og møde nye venner. Vi har både unge og ældre elever, fra 18-67 år.
Nogle elever taber sig, andre kommer i god form og bliver stærkere - alle lærer nye idrætsgrene at kende.
Skolens grundidé er, at vi gennem undervisning i idræt, tilbyder voksne med udviklingshandicap muligheden for personlig udvikling. Eleverne udvikler sig meget både fysisk, psykisk og socialt i løbet af et skoleår.

Idrætsskolens fokusområder

Fysisk

Du får erfaringer med mange forskellige idrætsaktiviteter, en aktiv og sundere hverdag, og du får styrket og udviklet din krop.

Psykisk

Du udvikler din tro på dig selv og det du kan. Du får modet og lysten til at kaste dig ud i nye udfordringer og styrker kendskabet til dig selv, dine reaktioner og dine handlemuligheder.

Socialt

Du deltager i et stærkt socialt fællesskab med mange forskellige mennesker. Du udvikler dine muligheder for at danne venskaber, og får fokus på din egen og andres rummelighed og tolerance. Du deltager i et stærkt socialt fællesskab med mange forskellige mennesker. Du udvikler dine muligheder for at danne venskaber, og får fokus på din egen og andres rummelighed og tolerance.

Undervisningen på Idrætsskolen

Vi underviser i næsten alt hvad du kan forestille dig af idræt: Boldspil, atletik, triatlon, crossfit, kamp-kunst, E-sport, dans, kropsteater, gymnastik, svømning og massage.
Vi underviser også i temaer som anatomi og fysiologi, og sund kost og ernæring.
Du kommer også ud i naturen for at dyrke friluftsliv, f.eks. maritimt friluftsliv, klatring, vandring, cykling og vinterliv. Nogle år tager en mindre gruppe på skitur til Norge eller Sverige.
En gang om ugen har vi grundtræning, hvor du kommer i rigtig god form! Du kan bl.a. træne boksning, Zumba, spinning, fitness og løb. Du vil opleve, at du bliver stærkere, hurtigere og mere smidig med tiden.

I løbet af skoleåret tager vi også på flere ture og udflugter, som f.eks. Strandparkløbet, en intro- og studietur, måske til Special Olympics og forskellige motionsløb som f.eks. Royal Run. Idrætsskolen står desuden for planlægningen af en stor festlig Idrætsdag, hvor vi også inviterer andre skoler og værksteder. Vi deltager i KIFU-dagen, og samarbejder i det hele taget med mange forskellige institutioner og aktører inden for idrætsverdenen.

Du behøver ikke at være god til idræt på forhånd!

Mange af eleverne har ingen eller lidt erfaring med idræt, når de begynder på skolen, så det er helt OK hvis du ikke kender til idræt på forhånd.
Når du begynder på Idrætsskolen, skal du have idrætstøj med herud, og du får dit eget skab at have det i, og tøjet bliver vasket for dig.
Vi er en skole for alle voksne med udviklingshandicap, der selv kan klare den personlige hygiejne som badning, omklædning og toiletbesøg.
Dagen begynder med omklædning til idrætstøj, derefter har vi morgensamling med morgensang inden idrætsundervisningen går i gang. I formiddagspausen får du frugt og brød, og vi serverer en god, sund frokost efter dagens idræt.

Hver elev får tilknyttet en kontaktlærer

Du får tilknyttet en underviser, der vil være din kontaktlærer gennem hele skoleåret. Sammen med din kontaktlærer udarbejder i en individuel elevplan, der vil danne grundlaget for årets undervisning, og som du får til skoleårets afslutning, sammen med en flot årbog med billeder fra skoleåret der gik.

Du får medindflydelse

Eleverne vælger selv medlemmer til elevrådet, ligesom de vælger 2 repræsentanter til skolens bestyrelse. Det er en vigtig del af Idrætsskolens grundidé, at eleverne har medbestemmelse, og du vælger selv, hvilke fag og idrætstemaer du ønsker at deltage i.

Praktiske oplysninger

Idrætsskolen er en selvejende undervisningsinstitution, vi optager elever fra alle kommuner. Vi hører under Servicelovens § 104, og optagelse på Idrætsskolen fra alle andre kommuner end København er betinget af, at elevens hjemkommune giver betalingstilsagn. Læs mere om Idrætsskolen på **www.tilbudsportalen.dk**

Du får en træningsdragt, en t-shirt og et par shorts med skolens logo på.
Vi opkræver evt. betaling i forbindelse med intro/ studieture, skiture, fester, julefrokost, Special Olympics m.m.
Når skoleåret begynder, holder vi et velkomstmøde for alle elever og deres pårørende. Her kan du og dine pårørende bl.a. møde dine nye undervisere, og I får mange vigtige informationer om hele skoleårets forløb.

Kørsel

Selvtransporterende elever dækker selv udgiften til buskort. Der vil i begrænset udstrækning blive arrangeret kørselsordning for de elever, der ikke er selvtransporterende. De elever, der går i Lavuk, kan blive kørt derind om eftermiddagen, efter aftale med Lavuk.

Er du blevet interesseret?

Vi har informationsaften onsdag d. 24. januar 2024 kl. 19.00-20.00, og vi holder åbent hus for alle interesserede ansøgere torsdag d. 25. januar 2024 kl. 09.00-14.00. Der er åbent hus hele dagen, hvor du kan prøve forskellige idrætsaktiviteter, så husk idrætstøj. Tilmelding ikke nødvendig!

Har du lyst til at søge om optagelse, udfylder du vedlagte ansøgningsskema, og sender det ind til os senest fredag d. 16. februar 2024. Du bliver inviteret til en samtale på skolen mandag d. 26. februar.

I løbet af marts måned får du besked om optagelse. Hvis der er flere ansøgere end vi har plads til, bliver du skrevet på en venteliste. Vi optager i alt max. 50 elever. Det nye hold elever begynder mandag d. 19. august 2024, og slutter fredag d. 27. juni 2025.
Ferier/fridage følger skoleferierne, da vi er et undervisningstilbud.

Du kan også komme på besøg en onsdag, eller i kortvarig praktik, og du kan sagtens søge ind, selvom du har gået på skolen før, eller går her nu.

Du kan læse meget mere om Idrætsskolen på vores hjemmeside www.idraetsskolen.net, hvor du også kan søge ind online, og du kan følge os på både Facebook og Instagram @idraetsskolen. Har du lyst til at vide mere, er du velkommen til at kontakte Idrætsskolen på tlf. 38882846 eller sende en mail til info@idraetsskolen.net

IDRÆTSSKOLEN
- FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHANDICAP
Hvidkildevej 64, 2400 København NV · Tlf.: 38 88 28 46 · info@idraetsskolen.net · www.idraetsskolen.net