

Kære Amin, Amy, Emil, Emilia, Frederik, Jacob, Jes, Lars, Morten, Sammy og Shawn.

I næste periode (mandag den 5. maj – onsdag den 28. maj) skal du have atletik. I Atletik arbejder vi med: Kast, spring 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 Rødovre atletikstadion.

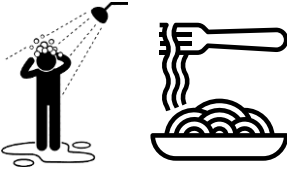
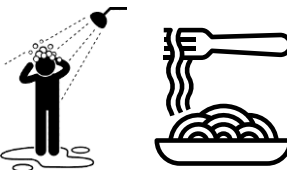
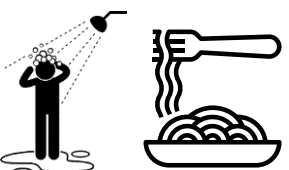
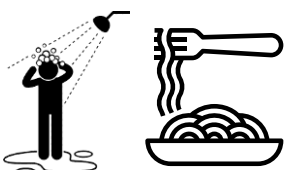
Vi glæder os til et spændende forløb.

Mange hilsner Anna, Daniele og Martin

Særlige datoer i perioden:

Onsdag den 14. maj afholder Idrætsskolen sin årlige Idrætsfestival fra kl. 9 – 14.

Idrætsskolen er lukket; torsdag den 29. + fredag den 30. maj i forbindelse med Kristi himmelfartsdag.

UGE 19-22; 2025	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.00-9.25	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 	Omkklædning 
9.25-9.50	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.50-13.00	ATLETIK 	ATLETIK 	GRUNDTRÆNING 	ATLETIK 	ATLETIK 
13.00-14.00	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 	Bad & frokost 