

Aktivt idrætsliv

Aktivt idrætsliv er et valgfag, som henvender sig til idrætsinteresserede elever i 7.-9. klasse på Ishøj Skole.

Valgfaget tager udgangspunkt i, at eleverne skal præsenteres for idrætsdiscipliner, som man almindeligvis ikke kun møder i lokalsamfundet. Der vil både være aktiviteter, hvor man kan glide videre over i det lokale foreningsliv i TIIF, og så vil eleverne møde idrætsgrene, hvor man skal uden for lokalområdet.

Eleverne har også mulighed for at ønske discipliner.

Fysiologi og anatomi er et tema.

Opvarmningsprogram, grundtræning, musik og bevægelse, volleyball, skumtennis, "gamle lege", skolegolf undervises der i lokalt.

Derudover aftales der et forløb med Ishøj Golfcenter, hvor instruktører vil være involveret, og undervisningen foregår også der. Der cykles til undervisningen.

Havnen i Ishøj og friluftsliv tænkes også ind i valgfaget.

Endelig planlægges der to heldagsekskursioner. Klatring vil være en mulighed.

Aktiv idrætslivs mål er, at eleverne udvider deres kendskab til egen krop, stifter bekendtskab med nye idrætsdiscipliner, bliver yderligere motiverede til at dyrke idræt, udvider tilgangen til sundhedsbegrebet og bliver opmærksomme på de sociale- og fællesskabsværdier, der ligger i idræt.