

# idrettslinjen

VALHØJ SKOLE

- Taekwondo
- Ishockey
- Kunstskøjteløb
- Håndbold
- Fodbold
- Fysisk træning





## **Idrætslinjen**

Valhøj skoles idrætslinje er et samarbejde med Rødovre Kommune og lokale idrætsklubber, der sikrer, at du kan træne din idræt samtidig med, at du går i skole og udvikler dig fagligt. Idrætslinjen optager hvert år 24 elever i 7. klasse, som alle dyrker deres sportsgren på konkurrence- eller eliteplan.

Eleverne på idrætslinjen har samme fag og timetal som de øvrige årgange i udskolingen. Derudover er der træning to gange om ugen i skoletiden. Det er derfor vigtigt, at eleverne har viljen til at yde en ekstra indsats, så der er plads til både skole og en øget træningsmængde.

I en idrætsklasse får du mulighed for:

- Et sammenhængende uddannelsesforløb i 7.-9. klasse med undervisning og træning af kompetente og engagerede lærere og trænere
- At arbejde målrettet med din idræt og udvikle dig som udøver
- At der er forståelse for dine sportslige ambitioner i en klasse med andre, der også satser på deres idræt og skole
- At træne på højt niveau to gange om ugen i skoletiden
- Undervisning i faget idræt en gang om ugen sammen med den øvrige årgang

## **Morgentræning**

Træningen varetages på alle linjer af kvalificerede trænere, og foregår hver mandag og onsdag klokken 8.00-10.00. Vi tilbyder morgentræning på følgende linjer:

- Taekwondo
- Ishockey
- Kunstskøjteløb
- Håndbold
- Fodbold
- Fysisk træning

Fysisk træning er den generelle linje, der henvender sig til elever, der dyrker en anden sportsgren end dem, hvor vi tilbyder idrætsspecifik træning. Formålet med den generelle linje er, at morgentræningen skal være med til at udvikle og styrke udøverens basale, fysiske færdigheder, så det kan få betydning for elevens præstationer i egen sportsgren, f.eks. dans, ridning, tennis, volleyball mm. I træningen vil der blandt andet være fokus på motorisk træning, styrke, smidighed, balance og koordination.



## Optagelse på idrætslinjen

Når du søger om optagelse i idrætsklassen på Valhøj Skole lægger vi vægt på:

- At du dyrker din sport på højt niveau i en idrætsforening eller -klub
- At du er ambitiøs og tager ansvar i forhold til din træning og sport
- At du er indstillet på at yde en ekstra indsats i din nye klasse både fagligt og socialt

## Mere information

I november holder vi informationsaften på Valhøj Skole for alle interesserede. Kom og hør om skolen generelt og de muligheder og udfordringer som idrætslinjen byder på sammen med dine forældre. Her vil både være nuværende idrætsklasseelever og vores dygtige trænere til stede, som kan fortælle, hvordan det er at gå på en idræts-skole, og hvordan der bliver arbejdet til morgentræning.

Hold øje med yderligere information og vigtige datoer på skolens hjemmeside eller kontakt skolens idrætskoordinator.

## Lifeskills

I samarbejde med Mental Motion har vi fokus på at styrke elevernes kompetencer og give dem konkrete værktøjer til at håndtere en travl og krævende hverdag, for at trives i livet, skolen og i sporten. Forløbet med lifeskills strækker sig over en treårig periode og er nøje sammensat efter at skabe en rød tråd i det mentale arbejde fra 7.-9. klasse.

## ”Skadestue”

”Skadestuen” er en lærerbesat lektiecafe for elever på idrætslinjen, der er placeret i samme tidsrum som morgentræningen. Dette giver elever, som har en skade, mulighed for både at få klaret lektierne og styrket fagligheden, mens de ikke kan træne.

## Faciliteter

Valhøj Skole er placeret tæt på kommunens mange gode idrætsfaciliteter og grønne områder og har en optimal beliggenhed for en skole med en idrætsprofil.



## Sådan søger du

Ansøgningen udfyldes og sendes på [Rødovre Kommunes selvbetjningsløsning](#) inden ansøgningsfristens udløb. På hjemmesiden kan du læse mere om optagelsesproceduren, finde vejledning til ansøgningen samt dato for informationsaftenen.

## Ansøgningen skal indeholde:

- Dine kontaktoplysninger
- En udtalelse fra din nuværende skole om dit faglige niveau og sociale kompetencer
- En udtalelse fra din klub om dit sportslige niveau og dine kompetencer som udøver
- Elevens motiverede ansøgning
- Ansøgningsfrist: Mandag d. 1. marts 2021

## Prøvetræning

Det er obligatorisk at deltage i en prøvetræning i forbindelse med ansøgning om optag på idrætslinjen. Her er det muligt at få et indtryk af trænerne og faciliteterne. Du deltager sammen med vores nuværende elever, som kan fortælle om hverdagen i idrætsklasserne.

Vi træner normalt mandage og onsdage i tidsrummet kl. 8.00-9.30. Prøvetræning aftales med skolens idrætskoordinator og foregår fra november. Prøvetræning skal være gennemført inden ansøgningsfristen.

