

IDRETTSSKOLEN 2017

Ansvarlig for gruppe 1 låser opp gymsalen (Sigrid har nøkkel til utlån).

For at barna skal få mer tid til å være i aktivitet, må alle hjelpe til å rigge/rydde plass i gymsalen mellom hver gruppe.

Det er viktig at de som kommer for tidlig venter på scenen.

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
11.10	1. Sigrid 2. Sigrid 3. Eirik	1. Gunnar 2. Grete, Kjersti 3. Arne	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
18.10	1. Berit 2. Sigrid 3. Eirik	1. Pawel 2. Kjersti, Bente B 3. Anne-Britt	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
25.10	1. Finn 2. Bjørg 3. Eirik	1. Astrid 2. Sigrid, Ruth Heidi 3. Hildegunn	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
01.11	1. Berit 2. Dennis, Marit 3. Eirik	1. Anna 2. Mette, Ingunn 3. Magne	1. gymlek 2. dans/lek/baskeball 3. turn/trampett
08.11	1. Pawel 2. Lena 3. Eirik	1. Jostein 2. Anne, Tor Anders 3. Håvard	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
15.11	1. Vegard 2. Marte Gøril 3. Eirik	1. Pawel 2. Ruth Heidi, Sigrid 3. Nina	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
22.11	1. Morten B 2. Lena 3. Eirik	1. Finn 2. Sigrid, Kjersti 3. Lasse	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
29.11	1. Jostein 2. Geir 3. Eirik	1. Pawel 2. Marpa, Sigrid 3. Amund	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett

06.12	1. Vegard	1. Øystein	1. gymlek
	2. Mona	2. Kjersti, Sigrid	2. gymlek/turn/trampett
	3. Eirik	3. Anders	3. turn/trampett

Hvis datoen ikke passer er det fint hvis de som er satt opp som ledere selv tar ansvar for å bytte tidspunkt.

Øvre aldersgrense er nå 19 år – gruppe 3.

Gymlek

Det blir lagt opp til frilek i apparater som settes ut i gymsalen.

Hovedoppgaven til den som leder økten blir rigging, sikre aktiviteter med hjelp av matter og voksne, følge med at barna trives og aktivisere/motivere de som er passive.

Det er laget en mal for innredning av gymsalen som dere kan følge (ligger i lærergarderoben).

Det er viktig at trampetten står riktig vei (på skrå vendt inn mot tjukkasen) av sikkerhetsmessige årsaker!

GENERELL INFORMASJON

- Førstehjelpsskrin ligger i lærergarderoben.
- Noter i boken – som ligger i lærergarderoben – hvor mange som deltok på hver gruppe!
- Den eller de som er ansvarlig for en økt tar selv ansvar og bytter tidspunkt med noen andre hvis det ikke passer.
- Alle hjelper til med å rydde gymsalen. Da blir det også mer tid for barna å være i aktivitet.
- Legg utstyret på anvist plass i utstysrommet – se bilde som henger der.

GRUPPE 1: Barn opp til skolealder.

Tidspunkt: 17.30 – 18.15

- Det er fint hvis den som leder økten tar ansvar for at gymsalen i stor grad er ferdigrigget 17.30 – slik at barna får være mest mulig i aktivitet. Riggingen tar ca 15-20 min.
- Alle barna i denne gruppen bør ha en foreldre tilstede, med mindre noe annet er avtalt med den som leder økten.

GRUPPE 2: 1. – 4. trinn

Tidspunkt: 18.20 – 19.05

- Alle hjelper til med å rydde salen og forlater gymsalen slik at gruppe 3 kommer raskt i gang.

GRUPPE 3: 5. trinn – 19 år

Tidspunkt: 19.10 – 19.55

- Friskis og svettis har økten etter idrettsskolen. Alle hjelper til med å rydde slik at de kan komme raskt i gang.