

Barneidretten – høsten 2024

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
16.10	1. Vilde 2. Jostein 3. Heidi	1. Gudbrand 2. Marit 3. Marte	1. Gymlek 2. Sirkeltrening 3. Aerobic/styrke
23.10	1. Jarand 2. Mona 3. Mona	1. Marte 2. Heidi 3. Marte	1. Gymlek 2. Aerobic/styrke 3. Aerobic/styrke
30.10	1. Lise 2. Lena/Øystein 3. Sigrid	1. Finn 2. Heidi 3. Heidi	1. Gymlek 2. Ballspill 3. Ballspill
6.11	1. Eirik 2. Mona 3. Mona	1. Torunn/Magnus 2. Heidi 3. Heidi	1. Gymlek 2. Aerobic/styrke 3. Aerobic/styrke
13.11	1. Trym 2. Eirik 3. Eirik	1. Mari 2. Sigrid 3. Sigrid	1. Gymlek 2. Turn 3. Turn
20.11	1. Eirik 2./3. Lena/Øystein	1. Rasha/Elin 2./3. Heidi	1. Gymlek 2./3. Aerobic/styrke + ballspill
27.11	1. Berit 2. Geir/Ingrid 3. Geir/Ingrid	1. Marte 2. Heidi 3. Heidi	1. Gymlek 2. Ballspill 3. Ballspill
4.12	Nissedisco! 18.00 – 19.00	Dennis/Heidi/Therese	For alle!

PRAKTISK INFORMASJON

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

Lederen for gruppe 1 har ansvar for å låne nøkkel til gymsalen og låser opp gymsalen senest kl. 17.10 for rigging. Marte/Heidi/Mona 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.

Barna skal vente på scenen til sin gruppe starter.

Førstehjelpsskrin ligger i skapet i gangen mellom tekstil og kjøkken.

Kryss på navnelister – som ligger i skap i gangen mellom tekstil og kjøkken i en boks– hvor mange som deltar på hver gruppe.

Legg utstyret på anvist plass i utstysrommet etter bruk – se bilder som henger der.

GRUPPE 1: Barn opp til skolealder

Tidspunkt: 17.30 – 18.15

Gymlek – det blir lagt opp til frilek i apparater som settes ut i gymsalen. Det er satt opp 2 voksne som er ansvarlige for å rigge gymsalen før barna kommer. Det tar ca 20 min å rigge gymsalen.

Om det ikke er turn på gruppe 2 den dagen man har ansvar, trenger ikke airtrack å benyttes.

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 tjukkassen) av sikkerhetsmessige årsaker!

Alle barna i denne gruppen skal ha med seg en voksen de er trygge på.

GRUPPE 2: 1. – 4. trinn

Tidspunkt: 18.20 – 19.05

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

GRUPPE 3: 5. trinn – 19 år

Tidspunkt: 19.10 – 19.55

Alle hjelper til med å rydde slik at «Friskis og Svettis» kan komme presis i gang kl. 20.00!