

Idrettsskolen – høsten 2024

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
16.10	1. Vilde 2. Jostein 3. Heidi	1. Gudbrand 2. Marit 3. Marte	1. Gymlek 2. Sirkeltreing 3. Friskis
23.10	1. Jarand 2. Mona 3. Mona	1. Marte 2. Heidi 3. Marte	1. Gymlek 2. Friskis 3. Friskis
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. Friskis 3. Friskis
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. Friskis (kjører 57 min friskis, ballspill til slutt)
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.

Noter i boken – som ligger i skap i gangen mellom tekstil og kjøkken – 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 tjukkasen) av sikkerhetsmessige årsaker!

Alle barna i denne gruppen bør ha en voksen til stede.

GRUPPE 2: 1. – 4. trinn (26 stk)

Tidspunkt: 18.20 – 19.05

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

På friskis og svettis kan også foreldre svette hvis de tørr.

GRUPPE 3: 5. trinn – 19 år (21 stk)

Tidspunkt: 19.10 – 19.55

Alle hjelper til med å rydde slik at Friskis og Svettis kan komme raskt i gang. DE STARTER KL: 20.00!!!

På friskis og svettis kveldene, kan også foreldre svette hvis de tørr.