

Idrettsskolen – høsten 2025

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
15.10	1. Marte	1. Heidi	1. Gymlek
	2. Marte	2. Heidi/Therese	2. Sirkeltrening
	3. Marte	3. Heidi	3. Ballspill
22.10	1. Mari	1. Caroline/Sondre	1. Gymlek
	2. Heidi	2. Ragnhild/Morten	2. Sirkeltrening
	3. Heidi	3. Marte	3. Friskis
29.10	1. Jarand	1. May Wenche/Torstein	1. Gymlek
	2. Therese	2. Torunn/Magnus	2. Ballspill
	3. Therese	3. Sigrun	3. Ballspill
5.11	1. Lars Martin	1. Heidi	1. Gymlek
	2. Heidi	2. Rasha/Jamal	2. Sirkeltrening
	3. Heidi	3. Mona	3. Friskis
12.11	1. Eirik	1. Marte/Heidi	1. Turn
	2. Eirik	2. Marte/Heidi	2. Turn
	3. Eirik	3. Marte/Heidi	3. Turn
19.11	1. Caroline/Sondre	1. Helene/Bjørn	1. Gymlek
	2./3. Heidi	2./3. Lena/Øystein, Marte	2./3. Friskis (kjører 53 min, cheroccio til slutt)
26.11	1. Gudbrand	1. Silje/Anders	1. Gymlek
	2. Heidi	2. Guro/Arnstein	2. Ballspill
	3. Heidi	3. Geir/Ingrid	3. Ballspill
3.12	Nissedisco! 18.00 – 19.00	Dennis/Heidi/Therese	For alle!

PRAKTISK INFORMASJON

Barneidretten er lagt opp slik at foreldre til barn som deltar på ta del i å ha ansvar og være medhjelper.

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

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 lærergarderoben.

Noter i boken – som ligger i lærergarderoben – hvor mange som deltok på hver gruppe.

Legg utstyret på anvist plass i utstyrsrommet etter bruk – se bilde 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 en rød mappe i skapet i gangen mellom tekstil og kjøkken).

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

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

GRUPPE 2: 1. – 4. trinn (30 stk)

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 (ca 47 stk)

Tidspunkt: 19.10 – 19.50 (Rydde)

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

På friskis kan også foreldre svette hvis de tørr.