**IDRETTSSKOLEN 2016**

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

**Mellom hver gruppe må foreldre og barn hjelpe til med å rydde - barna får mer tid til å være i aktivitet.**

**Viktig at barna venter på scenen til gruppen er klar til start.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATO** | **LEDER** | **MEDHJELPERE** | **AKTIVITET** |
| 12.10 | 1. Gunnar2. Marianne Kvale3. Marianne Kvale | 1. Vegard2. Sigrid, Anne Marte, Emma3. Sigrid, Anne Marte, Emma | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Turn/trampett |
| 19.10 | 1. Lars Bakkom2. Marianne Kvale3. Marianne Kvale | 1. Sigrid2. Sigrid, Anne Marte, Emma3. Sigrid, Anne Marte, Emma | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Turn/trampett |
| 26.10 | 1. Gunnar2. Sigrid3. Sigrid | 1. Sigrid2. Mona3. Mona | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Turn/trampett |
| 02.11 | 1. Gunnar2. Sigrid3. Sigrid | 1. Anna2. Skoleelever3. Skoleelever | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Turn/trampett |
| 09.11 | 1. Berit2. Sigrid3. Skoleelever | 1. Jon Christian2. Skoleelever3. Håvard | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Karate |
| 16.11 | 1. Øystein2. Skoleelever3. Linn Michelle | 1. Skoleelever2. Sigrid3. Reidun | 1. Gymlek2. Dans3. Bryting |
| 23.11 | 1. Tor Anders2. Sigrid3. Oda | 1. Gunnar2. Skoleelever3. Geir | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Håndball |
| 30.11 | 1. Jostein2. Sigrid3. Astrid T.M | 1. Lasse2. Skoleelever3. Sigrid | 1. Gymlek2. Turn/trampett3. Astanga yoga |
| 07.12 | 1. Vegard2. Dennis, Marit3. Dennis, Marit | 1. Øystein2. Gruppekampen Fossekallen3. Gruppekampen Fossekallen | 1. Gymlek2. Basketball/dans3. Basketball/dans |

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

**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 utstyrsrommet – 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. – 3. 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**: 4. – 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.

**Takk til alle som bidrar til at barna i Hedalen får allsidig idrettserfaring!**