

Idrettsskolen – høsten 2019

Endring! 4. trinn er på gruppe 3 grunnet gruppestørrelse

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
09.10	1. Morten B. 2. Lars E. 3. Lars E.	1. Mari-Olea 2. Dennis, Jostein, Lasse 3. Lasse, Anne B., Sigrid	1. gymlek 2. karate 3. karate
16.10	1. Øystein 2. Marit, Anne F. 3. Eirik	1. Jostein 2. Cecilie 3. Anders, Sigrid	1. gymlek 2. gymlek 3. trampett, gymlek, turn
23.10	1. Anne J. 2. Marit, Anne F. 3. Eirik	1. Vegard 2. Tor Anders 3. Anders, Grete, Kjersti	1. gymlek 2. gymlek 3. turn/trampett
30.10	1. Jostein 2. Dennis, Marit 3. Dennis, Marit	1. Marit 2. Anna K. 3. Vivian, Anne B., Grete	1. gymlek 2. basketball & dans 3. basketball & dans
06.11	1. Jostein 2. Mona, Nina 3. Mona, Nina	1. Øystein 3. Grete, Kjersti	1. gymlek 2. familiesirkeltrening. Foreldre og barn trener sammen 😊 3. familiesirkeltrening. Foreldre og barn trener sammen 😊
13.11	1. Finn 2. Sigrid 3. Solfrid Olmhus	1. Morten B. 2. Linn 3. Bente B., Anne B., Sigrid	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. stepp
20.11	1. Ante 2. Sigrid 3. Eirik	1. Sigbjørn 2. Berit 3. Anders, Vivian, Grete, Sigrid	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. gymlek/turn/trampett
27.11	1. Tor Magnus B. 2. Sigrid 3. Eirik	1. Sigrun 2. Agnieszka 3. Anders, Bente B., Kjersti	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
04.12	Nissedisco!!! kl. 18.00 – 19.00	Dennis, Marit, Lena, Marita, Mona, Bente B.	Nissedisco for alle 3 gruppene!

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. 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.

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.

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. – 3. trinn

Tidspunkt: 18.20 – 19.05

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

GRUPPE 3: 4. trinn – 19 år

Tidspunkt: 19.10 – 19.55

Alle hjelper til med å rydde slik at Friskis og Svettis kan komme raskt i gang.