

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSKOLE

Ukeplan vår 2012. Gruppe 3 - barn født 2006 og 2007

Treningstid: Onsdag kl. 17.00-17.50. Instruktører: Anne-Grete og Astrid

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
2	11.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
3	18.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
4	25.1	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Ski/Aking hvis snø. Dette blir dere informert om via E-post.
5	1.2	UTE: Refleksløype i skogen	Venås	17.00-17.50	Ta med egen lykt, drikke og godt skotøy. Vi stiller med litt bål-mat. Foreldre bør være med og må ta med egen lykt.
6	8.2	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Ski/Aking hvis snø. Dette blir dere informert om via E-post.
7	15.2	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Ski/Aking hvis snø. Dette blir dere informert om via E-post.
8	22.2	Vinterferie			
9	29.2	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
9	Søndag 4.3.	Svømming	Remmen	11.00-12.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne!
10	7.3	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
11	14.3	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
12	21.3	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
13	28.3	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
14	4.4.	Påskeferie			
15	11.4	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	
16	18.4	Uteaktivitet/hinderløype	Ertehytta	17.00-17.50	Møt opp ved Ertehytta, bommen vil bli låst opp.
17	25.4	Orientering	Festningen	17.00-17.50	Vi møtes ved parkeringen ved Kroa
18	Tirsdag 1.5.	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 11	Se HA og www.haldensk.no for nærmere informasjon.
18	2.5	Friidrett	Halden Stadion	17.00-17.50	
19	9.5	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.

Velkommen til Idrettsskolen 2011/2012 - vi håper dere får et morsomt og lærerikt år!

Fint om dere husker følgende:

- Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til barneidrett@haldensk.no.
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute i uke 16, 17 og 18 samt noen ganger før – i all slags vær! Ta på barna lette klær/sko. Hvis det regner, ta på noe varmt inn på kroppen (ull/super) og vann/vind avstøtende utenpå.

Aktivitet i gymsal

I disse timene kommer vi til å gjøre mange forskjellige aktiviteter, alt fra leker til spesifikke øvelser innenfor forskjellige idretter. Det er mye løping og aktivitet med ball, og derfor **viktig med gode innesko!**

Svømming

Vi har leid bassenget på Remmen søndag 4. mars fra kl 11.00 til 12.00. Dere er velkommen sammen med familien! Vi stiller med to personer med gyldig livredningsprøve, men alle barn må ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn. For ikke å ha for mange personer i vannet samtidig, har vi delt inn i to puljer. Sjekk planen!

Skøyter

Vi kommer til å forsøke å få leid Ishallen. Vi ønsker i tilfelle å invitere hele familien. Ta med skøyter og hjelm hvis dere har. Ellers er det mulig å låne utstyr i Ishallen. Også her må alle barn ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn.

Høiåsdagen:

Søndag 1. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen fra ca. kl. 11.00. Her er det mulighet for natursti opp til Høiås, flere forskjellige aktiviteter oppe på tunet, salg av mat med mer. For nærmere informasjon følg med i HA og på Halden Skiklubs hjemmeside i dagene før arrangementet for mer informasjon.

Avslutning på Høiås

Onsdag 9.mai er det avslutning for idrettsskolen 2011/ 2012 på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og premie til alle som har deltatt. Hele familien er velkommen.

Vi ønsker velkommen til et nytt og spennende halvår på idrettsskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

Instruktører: Anne-Grete Elders Tollefsen
Astrid H Nordbrøden

Tel.: 92 86 46 55
Tel.: 97 08 22 47

E-post: ae-to@online.no
E-post: astrid_hn@hotmail.com

Finn mer info om Halden skiklubb på: www.haldensk.no



Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe

