

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan høst 2014. Gruppe 1 - Barn født 2009 - 2010

Treningstid: Mandag kl. 17:00-17:50 Instruktører: Margrethe og Astrid

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
37	08.09	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
38	15.09	UTE: Sykling	Låby	17.00 - 17.50	Ta med sykkel og hjelm.
39	22.09	UTE: Friidrett	Halden stadion	17.00 - 17.50	
40	29.09	Høstferie			
41	06.10	UTE: Postplukk og brikkeløp	Høiås	17.00 - 17.50	Møt opp ved Høiåshytta. Bommen er åpen.
41	Søndag 12.10	Svømming	Remmen	10:00-11:00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne!
42	13.10	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
43	20.10	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
44	27.10	UTE: Kveldsorientering	Låbyskogen	17.00 - 17.50	Oppmøte ved inngangen til gymsalen. Ta på klær etter været og godt fottøy. Ta med drikke. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv.
45	03.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
46	10.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
47	17.11	UTE: Refleksløype i skogen	Venås	17.00 - 17.50	Møt opp ved P-plassen ved Venåshytta. Ta med drikke og godt fottøy. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv. Vi spanderer grillpølser på bål.
48	24.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
49	01.12	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
49	Søndag 07.12	Aktivitetsdag og nisser på Høiås	P-plassen ved Demma	11.00	For hele familien. Aktiviteter på vei opp til Høiås. Kanskje kommer nissene?
50-52	Juleferie				
1	05.01	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	

Velkommen til Idrettskolen 2014/2015 vi håper dere får et morsomt og lærerikt år!

På denne gruppen må alle barna ha med seg en foresatt som kan være tilgjengelig, og eventuelt kan hjelpe til innimellom. Fint om dere husker følgende:

- ① Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.**
- ① Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- ① Vi vil være ute frem til høstferien og noen ganger senere – **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 12. oktober fra kl 10.00 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!

Snø : Dersom det kommer snø kan det hende at vi på kort varsel sender ut e-mail om aking eller skiaktivitet.

Aktivitetsdag og nisser på Høiås:

Søndag 07.12 arrangerer vi aktivitetsdag og skogstur på Høiås. Start kl. 11 fra Demma. Vi brenner bål ved hytta, så ta med grillpølser eller lignende. Hytta er åpen for servering, og kanskje kommer nissen? Dere er velkomne sammen med familie og venner! Arrangementet er åpent for alle.

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

Instruktører: Margrethe Hellerud
Astrid Næss Bjørgul

Tel.: 41351766
Tel.: 95943722

E-post: margrethehellerud@hotmail.com
E-post: astrid.bjo@gmail.com

Finne mer info om Halden skiklubb på:

www.haldensk.no

**Halden Skiklubb -
Barneidrettsgruppe**

