



Sarpsborg Idrettslag



Har du lyst til å være med på idrettsskolen?

Sarpsborg ILs idrettsskole arrangeres for barn i alderen 6-10 år (eldre barn må gjerne komme). Det legges vekt på idrettsleker og allsidig aktivitet i ulike miljøer.

Hvorfor idrettsskole?

Sarpsborg ILs idrettsskole ønsker å gi barna et allsidig tilbud slik at de får varig glede av å være i bevegelse.

Allsidig barneidrett skal forhindre at barna gir seg med idrett i tidlig alder. Vi skal forberede dem til et langt idrettsliv, enten som mosjonister eller som utøvere på høyere nivå. For å oppnå dette følger vi NIFs bestemmelser om barneidrett. Det vil si at vi i korte trekk tilbyr barna et treningsopplegg som tar hensyn til barns fysiske, psykiske og sosiale utvikling.

Vårt mål er å skape et godt og variert aktivitetstilbud der barn får utvikle seg både fysisk, psykisk og sosialt, og der de får mulighet til å prøve seg i flere idretter og aktiviteter i flere ulike miljø. Trygghet og mestringsopplevelser sammen med andre står i fokus.

Synes du dette høres spennende ut?

Da er det bare til å møte opp på Kurland skole. Vi starter opp i uke 36, dvs mandag 2. og tirsdag 3. september.

Treningstider:

- " 1. klasse: mandag kl. 17.30-18.15
- " 1. klasse: mandag kl. 18.15-19.00
- " 2. klasse: tirsdag kl. 17.30-18.30
- " 3.-4. klasse: tirsdag kl. 18.30-19.30

Vi tar forbehold om at det kan skje noe endring i treningstidene avhengig av antall barn.

Innmelding/betaling:

Prisen er kr 600 for hele året.

De to første treningene er det en fordel om dere er tidlig ute slik at vi kan foreta registrering av deltakerne!

For mer info, ta kontakt med:

Anne Kjersti Bjercke 95 06 07 82/akbj@sarpsborg.com

ÅRSPLAN 2013/2014

Uke	1. klasse (mandager)		2.-4. klasse (tirsdager)	
	Aktivitet	Sted for oppmøte/aktivitet	Aktivitet	Sted for oppmøte/aktivitet
36	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
37	Ingen trening	Gymsalen brukes til valglokale	Sal	Kurland skole
38	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
39	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
40	Høstferie		Høstferie	
41	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
42	Sal	Kurland skole	Vannaktiviteter	Kurland skole
43	Sal	Kurland skole	Vannaktiviteter	Kurland skole
44	Sal	Kurland skole	Vannaktiviteter	Kurland skole
45	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
46	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
47	Skøyter	Stadion (NBI Tirsdag)	Skøyter	Stadion
48	Skøyter	Stadion (NBI Tirsdag)	Skøyter	Stadion
49	Skøyter	Stadion (NBI Tirsdag)	Skøyter	Stadion
50	Skøyter	Stadion (NBI Tirsdag)	Skøyter	Stadion
51	Juleavslutning		Juleavslutning	
52	Juleferie		Juleferie	
1	Juleferie		Juleferie	
2	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
3	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa
4	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa
5	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa
6	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa
7	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa	Ski/aking	Sykehjemsjordet/lysløypa
8	Vinterferie		Vinterferie	
9	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
10	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
11	Sal	Kurland skole	Sal	Kurland skole
12	Vannaktiviteter	Kurland skole. (NBI Tirsdag)	Sal	Kurland skole
13	Påskeferie		Påskeferie	
14	Vannaktiviteter	Kurland skole. (NBI Tirsdag)	Sal/ute	Kurland skole
15	Vannaktiviteter	Kurland skole. (NBI Tirsdag)	Sal/ute	Kurland skole
16	Vannaktiviteter	Kurland skole. (NBI Tirsdag)	Sal/ute	Kurland skole
17	Sykkel	Landeparken	Sal/ute	Kurland skole
18	Sykkel	Landeparken	Sal/ute	Kurland skole
19	Sykkel	Landeparken	Sal/ute	Kurland skole
20	Sommeravslutning		Sommeravslutning	

Det er ingen trening i skolens ferier! Vannaktiviteter og skøyter foregår på tirsdager.

Vi tar forbehold om at det vil kunne bli enkelte endringer på planen! Det vil bli gitt løpende informasjon om de ulike aktivitetene underveis.

I salen skal vi jobbe med enkle turnøvelser, innøving av grovmotoriske ferdigheter (med og uten redskaper) og utvikling av disse, bruk av musikk, manipulering med ulike småredskaper (ball, ringer, erteposer) med mer. Dette vil organiseres som leker og små konkurranser der alle får delta på sitt eget nivå.