

UKEPLAN for idretts-SFO uke 4

Ukas tema:
Skøyter!



Ukas mål:
Gøy på skøyter!

-Litt innføring i
grunnleggende
skøyteteknikk.

Mandag	Tirsdag	Torsdag
13.45 – 16.15	13.45(15.15)– 16.15	13.45(15.15)– 16.15
<u>13.45-14.30. Mat/lekse</u> <u>14.30-16.15</u>	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45,</u>	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45</u>
Ut på glattisen☺!	Skøytebana. Haien kommer etc. (3-4 klassingene.)	<u>14.45-15.15-Skøytebana</u> (3-4 klassingene.)
Innføring i grunnleggende skøyteteknikk v/T. Rundsveen.	<u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.)	<u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.)
Til slutt div. skøyteleiker☺!	<u>15.15-16.15,(Felles)</u> Diverse skøyteaktiviteter. Evt. Ishockeykamp.	<u>15.15-16.15</u> <i>Lek på isen/ ishockeykamp.</i>

TA MED SKØYTER OG HJELM!