

UKEPLAN for idretts-SFO uke 34

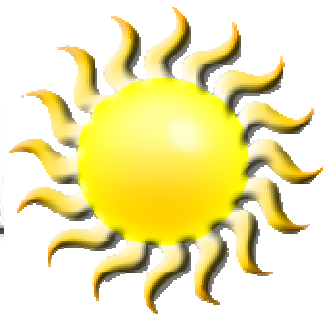
Ukas tema: Friidrett!



Ukas mål:
Gøy med løp,
hopp og sprett!

Basistrening
med
instruktører fra
idrettslinja .

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>14.30-15.00</u> <u>Oppvarming: Sticky-ball,</u> <u>Ti-trekk.</u>	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45,</u> Diverse lek v/Idrettsplassen. <u>14.45-15.15-Fotballkamp.</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.15-16.15,</u> Friidrettsaktiviteter:3-4 klasse: Lengde og hekkeløp. Basistrening:5-6 klasse. (Hurtighet og styrke m/Marius og Halvor)	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45</u> Diverse lek. <u>14.45-15.15-Fotballkamp.</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.15-16.15-Stasjoner:</u> <i>3-4 klasse: 0-løp i lysløpa</i> <i>5-6 klasse:Friidrett m/Ole.</i>
<u>15.15-16.15</u> <u>Friidrettsaktiviteter.</u> Lengde og høyde. Hekkeløp.		



Husk: Ha med egnet
klær og sko.
Drikkeflaske med
navn.

