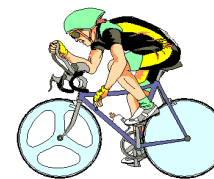


UKEPLAN for idretts-SFO uke 39

Ukas tema: Sykling!



HUSK HJELM!

Ukas mål:

GØY MED

SYKKEL☺!

Terrengsykling,

og hinderløper.



Vi kan lagre syklene fra mandag til tirsdag, også fra søndag om der er noen som ønsker det.

HUSK HJELM!!!

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>14.30-16.00</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>
<u>Terrengsykling og hinderløper.</u> (Der det viktigste er å gjennomføre), På slutten kan den som vil sykle på idealtid og/eller tid.	Sykling i lysløpa. <u>14.45-15.15 Fotballkamp</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15. Mat/lekse</u> (5-7 kl.) <u>15.15.-16.15:</u>	<u>Sykkling i lysløpa/hinderløpe.</u> <u>14.45-15.05 (3-4 klasse)Keepertrening på tjukkassen.</u> <u>14.45-15.05. Mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.05-15.25</u>
Dei andre kan drive med diabloyer, flowerstick, tallerken, baller m/snor etc.	Terrengsykling og hinderløpe. (Den som har lyst kan få prøve wave-board til slutt).	Keepertrening på tjukkassen.v/Ole P.(5-7 klasse) Resten av dagen-Sykling.