



Forslag til Aktivitetsplan – Allidrett

NÅR	AKTIVITET
Uke 35	Bli kjent/Gymlek
Uke 36	Gymlek
Uke 37	Hinderløype
Uke 38	Ballaktivitet
Uke 39	Ballaktivitet
Uke 40	Bevegelse til musikk
Uke 41	HØSTFERIE
Uke 42	Innebandy
Uke 43	Innebandy
Uke 44	Gymlek
Uke 45	Håndball
Uke 46	Håndball
Uke 47	Hinderløype
Uke 48	Fotball
Uke 49	Fotball
Uke 50	Gymlek
	JULEFERIE
Uke 2	Gymlek
Uke 3	Hinderløype
Uke 4	Håndball
Uke 5	Håndball
Uke 6	Bevegelse til musikk
Uke 7	Fotball
Uke 8	Fotball
Uke 9	VINTERFERIE
Uke 10	Hinderløype
Uke 11	Turn
Uke 12	Turn
Uke 13	Friidrett
Uke 14	Friidrett
Uke 15	PÅSKEFERIE
Uke 16	Gymlek
Uke 17	Orientering
Uke 18	Orientering
Uke 19	Hinderløype
Uke 20	Gymlek
Uke 21	Gymlek
Uke 22	Fotball
Uke 23	SOMMERAVSLUTNING



Gymlek	Leker og øvelser som utfordrer barnas koordinasjon, balansen og motorikk.
Ballaktivitet	Grunnleggende enkle balløvelser, samt leker med ball.
Fotball, Håndball og Innebandy	Enkle øvelser og spill innenfor de spesifikke ballidrettene klubben per i dag tilbyr eller har utstyr til.
Bevegelse til musikk	Enkle danseleker og øvelser til musikk.
Turn	Enkle turnøvelser.
Friidrett	Øvelser innenfor løp, kast og hopp.
Orientering	Enkel innføring og øvelser i sal/utendørs.
Hinderløype	Barna får utfolde seg med mange forskjellige bevegelsesmønstre.

