

KURS FOR SKOLE OG SFO

Aktive barn er glade barn!



- Målgruppe:** Ansatte i skole og SFO
- Varighet:** Fleksibelt - fra 1 til 4 timer, dag eller kveld etter avtale
- Hvor:** På egen skole - eller for flere skoler i et lokalmiljø
- Lokaler:** Rom med plass for aktivitet, teori-rom
- Arbeidsform:** Mye aktivitet, og noe teori avhengig av varighet – still i treningsklær!
- Aktivitetshäfte:** Beskrivelse av aktivitetene deles ut

Målsetting:

Å gi ansatte i skole og SFO ei **verktøykiste** med leiker, aktiviteter og øvelser

- som fremmer bevegelsesglede og mestring
- som er enkle å lære og enkle å ta i bruk
- som krever lite eller enkelt utstyr
- som er enkle å tilpasse til ulike aldersgrupper og ferdighetsnivå
- som kan gjennomføres uavhengig av gymsaltgang, i ulike rom, på gangen, utendørs...

Eksempel på kurs som kan gjennomføres på 3-4 timer:

Kurspakke 1

- "Verdiløst materiale" – vi lager utstyr av kartong, aviser og krepp-papir som vi bruker til aktivitet etterpå
- Aktivitet med ballonger, papirark (brukte)
- Aktivitet med musikk
- "Jente-aktiviteter "
- Leiker og sansemotoriske øvelser

Kurspakke 2

- Ballaktivitet – vi lager baller av plast og papir som vi bruker til aktivitet etterpå
- Frisbee - som lagspill og i andre aktiviteter
- Rugby – snille og "ville" varianter
- Leiker og stafetter
- Aktivitet med musikk, dansebingo med mer
- Avspenning og enkel yoga – for forebygging av muskelplager og hodepine

Pris pr. kurspakke:

kr 3000,- uansett antall deltakere, inkludert kursdokumentasjon.
Eventuelle reiseutgifter til instruktør kommer i tillegg

Vi kan også sette sammen kortere kurs på 1-2 timer etter ønske, for eksempel i skolenes midttime. Velg tema fra listene ovenfor eller ta kontakt. Pris etter avtale.

Kontaktperson i Sør-Trøndelag Idrettskrets:

Robert Olsvik, mob 419 00 449, robert.olsvik@idrettsforbundet.no

Bli med på kurs!

1400 deltakere til nå

Hørt av deltakere: Kjempeartig- nyttig – enkelt- dette blir brukt!