

**PLAN FOR IDRETTSSKOLE 2012/13**

**IL ILAR**

**Hovedmål for idrettskolen:**

Å skape et godt og variert aktivitetstilbud hvor barn får utvikle seg både fysisk, psykisk og sosialt, hvor de får mulighet til å prøve seg i flere idretter og i flere ulike miljøer, og hvor trygghet og mestringsopplevelser sammen med andre står i fokus.

**Målgruppe:**

Hovedmålgruppen er barn mellom 6-12 år. Det etableres også et tilbud til barn under 6 år, og ungdommer mellom 12-14 år som ikke driver på med aktiv trening.

**Oppstart og avslutning:**

* Oppstart idrettsskole uke 36
	+ Mandag 3.9. oppstart 6-12 år
	+ Onsdag 5.9 oppstart 2-5 år
	+ Torsdag 6.9 oppstart 8-14 år
* Avslutting torsdag 20.juni 2013

**Søknadsfrist:**

15.august 2012 til e-post: idrettslaget.ilar@gmail.com

**Deltakeravgift:**

100 kr, - for barn mellom 6-12 år. 50 % søskenmoderasjon for søsken.

**Ansvarlig kontaktperson:**

Charles Petterson (leder av IL Ilar), mobil 41 41 95 56 e-post: petterson.charles@gmail.com

|  |
| --- |
| **SEPTEMBER** |
| **Uke** | **Dag/tid** | **Tidsrom** | **Alders-gruppe** | **Aktivitet** | **Hvor** | **Ansvarlig trener** |
| Uke 36-39 | Mandag  | 17.30-18.30 | 6-12 år  | Orientering/Friidrett/turn | Ute og Nesseby grendehus  | Charles Petterson/Johnny-Leo Jernsletten/ Eilif Noste/Elisabeth Reisænen/ Matti Dikkanen/Jorunn Jernsletten |
| Onsdag  | 17.30-18.30 | 2-5 år  | Barnetrim | Nesseby grendehus | Marit Kjærstad/Sini Rasmus/Daniel Østmo |
| Torsdag  | 18.00-19.00 | 8-14 år | Terrengløp m/lassokasting | Ute v/Nesseby grendehus | Charles Petterson/Jo Dikkanen |
| **OKTOBER** |
| Uke 40-44 | Mandag  | 17.30-18.30 | 6-12 år  | Friidrett/turn | Nesseby grendehus | Charles Petterson/Johnny-Leo Jernsletten |
| Onsdag  | 17.30-18.30 | 2-5 år  | Barnetrim | Nesseby grendehus | Marit Kjærstad/Sini Rasmus/Daniel Østmo |
| Torsdag  | 18.00-19.00 | 8-14 år | Ballspill (innebandy eller fotball) | Nesseby grendehus | Charles Petterson/Johnny-Leo Jernsletten |
| **NOVEMBER** |
| Uke 45-48 | Mandag  | 17.30-18.30 | 8-14 år  | Basistrening  | Nesseby grendehus | Charles Petterson |
| Onsdag  | 17.30-18.30 | 2-5 år  | Barnetrim | Nesseby grendehus | Marit Kjærstad/Sini Rasmus/Daniel Østmo |
| Torsdag  | 18.00-19.00 | 2-14 år | Svømming | Nesseby grendehus | Kåre Aasprong/Elisabeth Reisænen |
| **DESEMBER** |
| Uke49-50 | Mandag  | 17.30-18.30 | 8-14 år  | Basistrening | Nesseby grendehus | Charles Petterson |
| Onsdag  | 17.30-18.30 | 2-5 år  | Barnetrim | Nesseby grendehus | Marit Kjærstad/Sini Rasmus/Daniel Østmo |
| Torsdag  | 17.30-19.30 | 2-14 år | Svømming | Vestre Jakobselv | Kåre Aasprong/Elisabeth Reisænen |
| *Avslutting av høstsemesteret i basseng torsdag 13.desember* |

|  |
| --- |
| **JANUAR/FEBRUAR/MARS** |
| **Uke** | **Dag/tid** | **Tidsrom** | **Alders-gruppe** | **Aktivitet** | **Hvor** | **Ansvarlig trener** |
| Uke3-12 | Mandag | 18.00-19.00 | 8-14 år | Skiskole  | Lysløypa/Nesseby grendehus | Kate Utsi/Anita Andersen/Øystein Nilsen /Jo Dikkanen/Toril Iversen |
| Torsdag  | 18.00-19.30 | 2-14 år | Skikarusell/lysløyperenn/ Telenor Karusell | Lysløypa/Nesseby grendehus | Foreldre/skigruppa  |
| *Avslutting Telenor karusell/skiskole/skikarusell torsdag i uke 12* |
| **APRIL** |
| ***Ferie***  |
| **MAI/JUNI** |
| Uke18-25 | Torsdag | 18.00-19.30 | 6-12 år2-99 på orientering8-14 år | Friidrett/Orientering/Terrengsykling/terrengløp m/lassokasting | Nesseby grusbane  | Charles Petterson/Eilif Noste/Elisabeth Reisænen/ Matti Dikkanen/Jorunn Jernsletten |
| *Avslutning idrettskolen torsdag i uke 25* |

**OPPSUMMERING AKTIVITER**

* 6 x turn
* 8 x friidrett
* 4 x ballspill (innebandy eller fotball)
* 7 x terrengløp m/lassokasting
* 12 x barnetrim
* 6 x svømming
* 8 x basistrening
* 10 x skiskole
* 10 x skikarusell/Telenor karusell i kombinasjon med lysløyperenn
* 6 x orientering
* 2 x terrengsykling