

ÅRSPLAN READY 2004 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
	SKI					
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	2	4	3	2	0
MENGDE timer	0	0	12	16	12	12
OVERORDNET MÅL	barmark	(Begynner på ski når Tryvann åpner) Lære/utvikle grunntekniske ferdigheter som balanse, (posisjon), støtte og gli, samt behendighet gjennom grunnteknikkøvelser, ulike løypemodeller (ssl, sl hinderløyper) frikjøring og lek. Gøy på ski - alltid!	(Begynner på ski når Tryvann åpner) Lære/utvikle grunntekniske ferdigheter som balanse, (posisjon), støtte og gli, samt behendighet gjennom grunnteknikkøvelser, ulike løypemodeller (ssl, sl hinderløyper) frikjøring og lek. Gradvis utfordring tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/utvikle grunntekniske ferdigheter som balanse, (posisjon), støtte og gli, samt behendighet gjennom grunnteknikkøvelser, ulike løypemodeller (ssl, sl hinderløyper) frikjøring og lek. Gradvis utordring tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/utvikle grunntekniske ferdigheter som balanse, (posisjon), støtte og gli, samt behendighet gjennom grunnteknikkøvelser, ulike løypemodeller (ssl, sl hinderløyper) frikjøring og lek. Gradvis utfordring tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/utvikle grunntekniske ferdigheter som balanse, (posisjon), støtte og gli, samt behendighet gjennom grunnteknikkøvelser, ulike løypemodeller (ssl, sl hinderløyper) frikjøring og lek. Gradvis utfordring tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!
	BARMARK					
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	0	0	0	0	0
MENGDE timer	6	8	0	0	0	0
OVERORDNET MÅL	Stimulere motorikk og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert fysisk bevegelse i form av øvelser og lek.	(Barmark til Trvann åpner) Stimulere motorikk og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert fysisk bevegelse i form av øvelser og lek.	(Barmark til Tryvann åpner). Stimulere motorikk og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert fysisk bevegelse i form av øvelser og lek.	skisesong	skisesong	skisesong
PLANLAGT TRENINGS-MENGDE		11 dager ski 52 timer ski 0 dager barmark 14 timer barmark	1 dag = 5 timer 1 dag = 4 timer			
	121 timer					