

ÅRSPLAN READY 2005 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
	UTVIKLING 2			SKI		
PERIODE				GRENSPESIFIKK UTVIKLING / KONKURRANSE		
PLANLAGT dager	0	0	2	0	0	0
MENGDE timer	0	0	9	12	12	12
OVERORDNET MÅL		(Begynner på ski når snøen kommer i Tryvann). Lære/utvikle grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring, øvelser og lek. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	(Begynner på ski når snøen kommer i Tryvann). Lære/utvikle grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring, øvelser, enkle løypemodeller og lek. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/utvikle grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring, øvelser, enkle løypemodeller og lek. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/utvikle grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom øvelser, frikjøring, noe mer utfordrende løypemodeller. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære/repetere grunnteknikk, skiferdigheter gjennom øvelser, frikjøring, noe mer krevende løypemodeller. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!
	UTVIKLINGSPERIODE 3			BARMARK		
PERIODE				VEDLIKEHOLDSPERIODE		
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 allsidig aktivitet, i form av leker, øvelser, konkurranser	(Barmark fram til Tryvann åpner) Stimulere motorikk og allsidig fysisk utvikling gjennom allsidig aktivitet, i form av leker, øvelser, konkurranser	(Barmark fram til Tryvann åpner) Stimulere motorikk og allsidig fysisk utvikling gjennom allsidig aktivitet, i form av leker, øvelser, konkurranser	skisesong	skisesong	skisesong
PLANLAGT TRENINGS-MENGDE (PAKKE1)		2 dager ski 45 timer ski	1 dag = 5 timer			
		0 dager barmark 14 timer barmark	1 dag = 4 timer			
	69 timer					