

ÅRSPLAN READY 2006 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
SKI						
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	0	2	0	0	0
MENGDE timer	6	0	9	12	9	9
OVERORDNET MÅL		(Begynner på ski når snøen kommer i Tryvann) Lære grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring og øvelser. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	(Begynner på ski når snøen kommer i Tryvann). Lære grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring og øvelser. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!.	Lære grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring og øvelser. Noe innføring i løypekjøring. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring og øvelser. Noe innføring i løypekjøring. Gradvis utfordringer tilpasset barnas utvikling. Gøy på ski - alltid!	Lære grunnteknikk, basisferdigheter og behendighet gjennom frikjøring og øvelser. Noe innføring i løypekjøring. Gradvis utfordringer 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 motorisk læring og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert aktivitet. Lek og øvelser.	(Barmark frem til snøen kommer) Stimulere motorisk læring og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert aktivitet. Lek og øvelser.	(Barmark frem til snøen kommer) Stimulere motorisk læring og allsidig fysisk utvikling gjennom mye og variert aktivitet. Lek og øvelser.	skisesong	skisesong	skisesong
PLANLAGT TRENINGS-MENGDE (PAKKE1)		2 dager ski 45 timer ski 0 dager barmark 14 timer barmark	1 dag = 5 timer 1 dag = 4 timer			
		69 timer				