

HEJ IDROTTSVÄNNER!

Här kommer lite information och uppmaningar angående idrotten för år 4-5:

- Viktigt att barnen har rätt utrustning både för inne- och utebruk. Skor är obligatoriskt p.g.a. skade- och olycksrisker. Jag pratar ofta med eleverna om detta men ändå så slarvar (även medvetet) ganska många med sina skor. Vid utomhusaktiviteter ska kläder efter väder principen tillämpas. Kläder och handdukar bör vara märkta då vi varje läsår har massor av fina kvarglömda kläder som inte kommer till rätt adress.
- Elever som glömmet kläder får gå en promenad om inte funktionärer eller annan hjälp behövs under lektionen. Min åsikt är att kan man komma till skolan kan man också promenera såvida man inte är skadad så att just promenad är omöjligt. Glömmet man sina idrottskläder upprepade gånger så kontaktar jag er föräldrar. Om en elev inte kan/ska delta på idrottslektionen vill jag att ett intyg/lapp visas upp från föräldrarna.
- P.g.a. allergier är det inte tillåtet att använda parfym och deodoranter i sprayform och självklart inte hårspray i omklädningsrummen.
- Obligatorisk dusch efter varje lektion. Om en elev inte ska duscha av någon anledning så vill jag ha ett intyg från er föräldrar. På senare år har tendenserna för att slippa duscha ökat markant. Det ingår att sköta den personliga hygien efter avslutad idrottslektion. Vi som arbetar med eleverna märker att detta behövs.
- Som vårdnadshavare är ni alltid välkomna att besöka idrottslektionerna ☺
- Glöm inte att ladda för Ångelstatrippeln! (se bilaga)
- Datum att hålla reda på under höstterminen:
Ons 21/9 Skoljoggen (Trippeln)
Mån 26/9 Orientering i Hammarskog
Mån 17/10 (4A+4B) och tors 20/10 (5A+5B) Uppsimning och Trippeln på Fyrishov.

Vänliga hälsningar Matts på Sporten

Tel: 0736-426466

matts.tillman@ uppsala.se

ÅngelstaTrippeln

Jogging Simning Skridsko Vandring

Ångelstatrippeln handlar kort och gott om att tänja sina gränser lite grann och visa att man är tuffare än somliga tror. Trippeln har fallit väl ut så vi fortsätter med samma härliga inställning läsaren framöver.

Trippeln handlar om att klara tre av fyra fysiska aktiviteter under året. Regler för hur aktiviteterna ska genomföras kan du läsa här på baksidan. Är man en duktig kämpe och fixar detta så tilldelas man i år 4 ett mycket fint diplom och lyckas man med Trippeln i år 5 så tilldelas man en medalj att vara stolt över hela livet!

Regler och förutsättningar

SKOLJOGGEN

I denna aktivitet ska du under båda skoljoggarna klara att springa under en maxgräns som varierar från år 4-5.

År 4 - 31 min (Om du är bortrest eller sjuk en av skoljoggarna så kommer du erbjudas

År 5 - 29 min ett extra tillfälle att springa på)

SIMNING

Simma nedanstående sträckor under tidsgränsen 40 min

År 4 - 400 meter

År 5 - 600 meter

SKRIDSKO

Åka följande sträckor på en bana på bandyplanen:

År 4 - 3000 meter

År 5 - 4000 meter

VANDRING

I denna aktivitet ska du fixa att vandra en sträcka som är 14 km lång.

Lycka till!