



SNØGG
FRIIDRETT

IDRETTSSKOLE – SNØGG FRIIDRETT

RAMMEPLAN

Planen bygger på erfaringer gjort i Gransherad IL gjennom skoleåret 2014/15, 15/16 og 16/17

Planen er styrebehandlet 13.02.-17 og

Årsmøtebehandlet 06.03.-17

Innhold:

- 1. Bakgrunn**
- 2. Hvorfor idrettsskole**
- 3. Hovedprinsipper for idrettsskole**
- 4. Organisering av Snøgg Friidrett**
 - 4.1. organisasjonsmodell**
 - 4.2. roller og funksjon**
- 5. Oversiktsplan for 2017/2018**

1. Bakgrunn

Snøgg friidrett har gjennom mange år hatt et friidrettsstilbud for barn i alderen 5-9 år. Mye av den aktiviteten som foregår her er allsidig motorisk aktivitet innenfor friidrettssaktivitet. Vi ser at mange barn har lite bevegelseserfaring, og det kan se ut som om at det er en trend med mindre fri bevegelseserfaring og mer spesialisert aktivitet. Snøgg friidrett ønsker å være en gruppe som legger til rette for bred bevegelseserfaring og vil derfor starte opp et aktivitetstilbud som favner dette. Idrettsskolen skal være for barn i alder fra siste året i barnehagen til og med 3. klasse, dvs 5 – 9 år.

Snøgg Friidrett vil for å gjennomføre dette tilbudet, bruke eldre idrettsutøvere, som får skolering i barneidrett, som aktivitetsledere. De vil alltid være under veiledning av voksne styremedlemmer i klubben.

Tilbudet skal være et supplement til den organiserte aktiviteten som Notoddens innbyggere allerede har tilbud om.

2. Hvorfor idrettsskole

Snøgg har som målsetting for sin aktivitet: **NB her må det kanskje endres noe?**

”Legge til rette for et inkluderende idrettsmiljø for alle i Gransherad.

Ved å opprettholde dagens aktivitet og støtte opp om initiativ til ny aktivitet både innenfor de ulike gruppene i idrettslaget og ved evt. initiativ til å starte opp ny aktivitet.”

Formålet med idrettsskolen er å:

Legge til rette for allsidig idrettsutfoldelse og idrettsglede for å utvikle allsidig grunnleggende motorisk ferdighet. Dette skal være et supplement til den organiserte idretten vi allerede har og bidra til:

Et inkluderende tilbud som fremmer fysisk, psykisk og sosial utvikling der alle skal få mulighet til å prøve ulike motoriske aktiviteter innenfor trygge rammer der de i samhandling med andre kan oppleve å mestre nye ferdigheter.

Forventede effekter av idrettsskolen:

- Å utvikle unge kunnskapsrike, ansvarsfulle og engasjerte ledere/trenere i klubben. Ledere/trenere som har bedre forståelse av hva barneidrett er i tråd med NIF sine retningslinjer
- Å legge til rette for bevegelsesglede for flest mulig barn
- Forebygging av skader/helseplager gjennom variert og tilstrekkelig aktivitet
- Gi barn mulighet for erfaringer som senere kan bidra til at de fortsatt velger fysisk aktivitet innenfor ulike idrettsgrener

3. Hovedprinsipper for idrettsskole

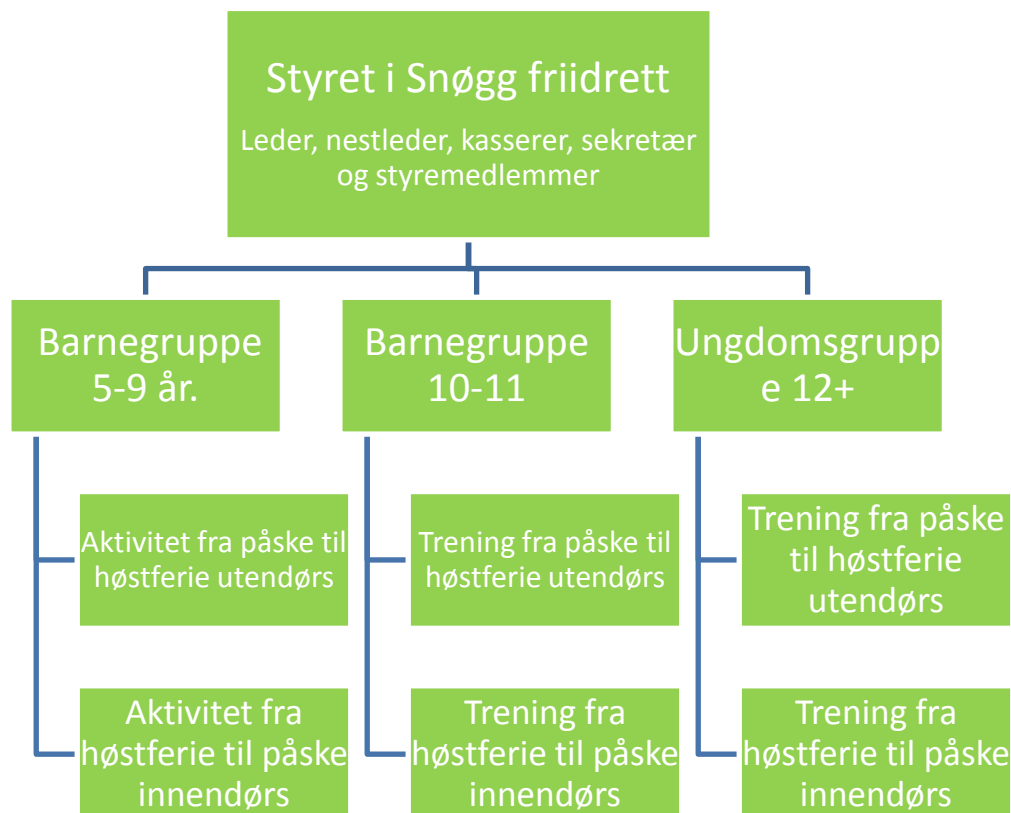
- Idrettsglede, inkluderende og sosialt
- Allsidighet og fysisk aktivitet
- Prestasjoner og ferdighetsutvikling gjennom lek, viktigere enn resultat

Dette vises i idrettsskoleaktiviteten ved at det legges til rette for:

- Aktivitet som er preget av mye bevegelseserfaring uten ventetid og i små trygge grupper
- Læring gjennom et tilrettelagt miljø som fremmer egenaktivitet ved bevegelsesglede og nysgjerrighet
- Læring gjennom opplevelse og oppdagelse av bevegelsesmønstre
- Læring gjennom erfaring
- Læring gjennom fokus på mestring
- Læring gjennom variasjon

4. Organisering av Snøgg Friidrett

4.1. organisasjonsmodell



4.2. roller og funksjon

4.2.1. Styret i Snøgg Friidrett har:

- Økonomisk ansvar for medlemskontingent og treningsavgift. Overordnet ansvar for tilbudet/tilbudene i Snøgg Friidrett
- Ansvar for organisering/koordinering av treningstilbudet og tildeling av treningstider til gruppene

4.2.2. Undergruppens ledere har ansvar for:

- Å lage planer for gruppens aktivitet gjennom idrettsåret
- Å redegjøre for behov for treningstider
- Å organisere trenergruppene og kontaktpersonene
- Påmeldinger
- Informasjon til utøvere/foresatte
- Å organisere/tilby/informere om kurs

5. Generell organisering av idrettsskolen

Idrettsskolen foregår:

Minimum 20 ganger fra høstferien ca 15.10 og fram til påskeferien ca 15.04

Barn fra 5 – 9 år

Allsidig aktivitet med hovedfokus på variert bevegelseserfaring

Sommerfridrettsskole foregår:

Minimum 20 ganger fra påskeferie til høstferie

Barn 5 – 9 år

Allsidig aktivitet med hovedfokus på friidrettens grunnelementer hopp, løp, kast

5.1. Skisse og utgangspunkt for detaljplanene for vinteridrettsskole:

Aktiviteter vi vil berøre er:

- Turn
- Ballspill
- Friidrett
- Svømming
- Skøyter
- Ski

Alt lagt til rette innenfor en ramme preget av lek og utforskende/oppdagende læring

Uke 41 – 44	leikpreget aktivitet inne eller ute med fokus på oppdagende bevegelseslæring – løp-hopp-kast
Uke 45 – 48	turn/allsidig motorisk aktivitet i hallen fokus på vestibulær sans og balanse gjennom oppdagende læring
Uke 49 – 52	skøyteaktivitet dersom forholdene tillater det, lekpreget aktivitet med fokus på god balanse og enkle teknikker for å bevege seg i et lekpreget miljø
Uke 1 – 2	leikpreget aktivitet inne med fokus på oppdagende bevegelseslæring – løp-hopp-kast
Uke 3 – 7	Skilek – dersom forholdene tillater det, lekpreget aktivitet med fokus på god balanse og enkle teknikker for å bevege seg i et lekpreget miljø
Uke 8	Vinterferie
Uke 9 – 12	leikpreget aktivitet inne eller ute med fokus på oppdagende bevegelseslæring – løp-hopp-kast
Uke 13 – 15	Svømmeaktivitet – vanntilvenning/enkel svømmeteknikk i svømmehallen