Periodeplan – Allidrett for barn – høst 2026

Romsås idrettslag
Aldersgruppe: 3-5 år og 6-13 år
Antall barn: 10-20 pr gruppe
Sted: Svarttjern skole
Tidspunkt: 17:00 – 17:40 (3-5 år), 17:45 – 18:45 (6-13 år)

Målsetninger Å gi barna god innføring i de ulike idrettene til idrettslaget. Å gjøre barna trygge med idrett og lek. Å stimulere barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling. Å gi barna et idretts og friluftstilbud som de liker og syns er gøy. Har trenere som er kjent med sportsplan, deltar på kurs som klubben tilbyr Ha trenere som er trygge, tar ansvar og kommuniserer godt	**Visjon og verdier** Beholder barn aktive lengst mulig. Tar vare på mangfoldet og allsidighet. Skaper et tilbud hvor alle inkludert og er i et trygt miljø. Stolte og sterke sammen gjennom at vi viser respekt, lagånd og er inkluderende i aktivitet Tilby lavterskel aktivitet for å inkludere alle
Aktiviteten Er godt organisert med et variert og allsidig innhold. Er tilpasset aktivitetsnivå med lite kø og venting. Gir barna en opplevelse av mestring. Gir barna utfordringer i aktivitet Gir barna medvirkning i aktivitetene	**Sosialt** Barna føler seg velkommen, bli kjent og får gode venner. Vi er høflig og snille med hverandre. Avslutninger med foreldre til jul og sommer. Vi har et godt samarbeid med foreldre og en lav terskel for å ta kontakt med hverandre.

Periodeplan høst 2026

Uke/dag	Aktivitet	Hvor	Instruktør
41 (6.10)	Oppstart og bli kjent dag	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
42 (13.10)	Lekbasert trening	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
43 (20.10)	Hinderløype	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
44 (27.11)	Konkurranser/stafetter	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
45 (3.11)	Fotball/ball lek	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
46 (10.11)	Dans – slå sammen dansegruppa/allidrettsgruppa	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin + dans
47 (17.11)	Kanonball/ball lek	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
48 (24.11)	Håndballaktivitet/innebandy	Svarttjern skole	Beyza, Mizgin, Nisrin
49 (1.12)	Ski/skøytedag - væravhengig		Beyza, Mizgin, Nisrin
50 (8.12)	Ski/skøytedag – væravhengig		Beyza, Mizgin, Nisrin
51 (15.12)	Avslutning med foreldre og søsken	Humleby klubbbus	Beyza, Mizgin, Nisrin