

TILRETTELAGT IDRETT

For tilrettelagt er det laget egen dagsplan som kommer til å være det samme hver dag, med unntak av fellesaktiviteter. Vi kommer til å sette opp en runde med stasjoner hver dag, og aktivitetene på noen av stasjonene vil kunne variere litt fra dag til dag.

Planen er å lage et sanserom oppe i Klæbuhallen, pluss et rom for å herje litt. I tillegg åpner vi en egen garderobe oppe som er tilrettelagt sin base for å henge fra seg yttertøy og lignende. Planen er også å ha et eget rom for å kunne spise lunsj for de som ønsker og trenger det.

Dagsplan:

Mandag:

9.00 oppmøte garderobe. Gjennomgang av dagsplan.

9.15. Åpning med Steffen Iversen

9.30 Skileik

10. 15 Pause

10.30 – aktivitet stasjoner (Hovedtema: Fotball + Radiobil-bane, Fun Battle og Boccia)

11.30 lunsj

12.15 hoppeslott

13.00 sanserom/ hvilerom / buldrerom

13.45 avslutning i garderoben

Tirsdag :

9.00 oppmøte garderobe. Gjennomgang av dagsplan.

9.15. Aktivitet felles - orientering

10. 15 Pause

10.30 – aktivitet stasjoner (Hovedtema: Badminton + Radiobil, Teppecurling og Goal Boal)

11.30 lunsj

12.15 hoppeslott

13.00 sanserom/ hvilerom / buldrerom

13.45 avslutning i garderoben

Onsdag:

9.00 oppmøte garderobe. Gjennomgang av dagsplan.

9.15. Aktivitet (E- sport)

10. 15 Pause

10.30 – aktivitet stasjoner (Hovedtema: Innebandy + Bordtennis, Teppecurlig og Copterdart)

11.30 lunsj

12.15 hoppeslott

13.00 sanserom/ hvilerom / buldrerom

13.45 avslutning i garderoben

Torsdag:

9.00 oppmøte garderobe. Gjennomgang av dagsplan.

9.15. Aktivitet (Tae Kwon DO)

10. 15 Pause

10.30 – aktivitet stasjoner (Skattejakt)

11.30 lunsj med info fra Nødetater

12.15 hoppeslott

13.00 sanserom/ hvilerom /buldrerom

13.45 avslutning i garderoben

Fredag:

9.00 oppmøte garderobe. Gjennomgang av dagsplan.

9.15. Aktivitet (Håndball)

10. 15 Pause

10.30 – aktivitet stasjoner (Radiobiler, Crocket, Boccia, Fun Battle, Kinball og Overaskelse)

11.30 lunsj

12.15 hoppeslott

13.00 sanserom/ hvilerom /buldrerom

13.45 avslutning i garderoben

