

ALLAKTIVITETSDAGEN DEN 9/9

NÄR: Tisdagen den 9 september

HUR: Heldag. Skoldagen startar klockan 09.00 och slutar 13.00.

LUNCH: Skolan serverar lunch vid det alternativ du valt.

Alternativen:

A Friidrottsträning på Nipvallen.

För dig som vill passa på att träna lite extra på friidrott. Under dagen finns det möjlighet till egen träning men även instruktion i olika grenar. Samling ute på läktaren kl. 09.00. Dagen avslutas ca 13.00

B Fiske och friluftsliv

Hur är det med fiskelyckan? Här får du som vill fiska chansen att utmana fiskarna. Medtag fiskeutrustning, lämpliga skor (stövlar) och regnkläder. Samling på skolgården bussen avgår från skolan 09.10. Bussen är åter på skolan ca 13.00.

C Lingonplockning

Ett alternativ för dig som gillar att ströva omkring i skogen. Väljer du detta alternativ blir det ett utmärkt tillfälle att fylla på bärfförråden. Medtag lämpliga skor (stövlar), regnkläder samt lämpliga tillbehör för bären. Samling vid utealtanen klockan 09.00, buss avgår klockan 09.15. Bussen är åter skolan ca 13.00.

D Orientering

Vill du använda dagen till att öva mer eller fördjupa dig i orientering eller gillar du bara att springa i skogen och leta skärmar. Då bör du välja detta alternativ. Samling vid personalparkeringen kl 09.00 för färd ut till skogen. Där finns det både lättare och svårare banor att öva på. Vi tar ett uppehåll för lunch så medtag förstärkningsplagg och gärna någonting att sitta på. Extra dryck kan också vara bra.

E Cykling

För dig som gillar att cykla och gärna vill prova det. Vi cyklar från skolan och tar en lämplig färdväg utifrån era erfarenheter. Medtag cykel, cykelhjälm (OBS! Obligatoriskt), något att bära matsäcken i, extra dryck samt lämpliga kläder. Ta även överdragskläder till fikapausen.. Samlingen vid idrottsplanen klockan 09.00. Vi är åter på skolan ca 13.00.

F Vandring

Vill du ta en skön, lång härlig tur i naturen med vänner så passar vandringen dig. Du ska dock vara beredd på att gå i skog och mark, där det både kan vara stenigt, blött och ... och alldeles underbart skönt! Samling fotbollsplanen på skolan kl. 09.00 för avfärd ut i naturen. Vi återkommer ca 13.00. Medtag lämpliga kläder, gärna något förstärkningsplagg att ta på under lunchpausen, bra skor ev stövlar eller annat som passar där det är blött. Ta även gärna med extra dryck så som vatten eller saft.

G Fotboll på Söderleden

Det perfekta valet för bollälskaren. Samling sker på Söderleden klockan 09.00 Det blir fotbollsspel hela dagen förutom uppehåll för lunch, som vi äter på skolan .Medtag gärna extra dryck samt lämpliga fotbollskläder. Dagen avslutas 13.00.

H Svampexkursion

Utflykten för dig som gillar att plocka svamp, eller kanske för dig som aldrig provat för att du inte vet vilka som är ätliga och vilka svampar som är giftiga. Här får du möjlighet att lära dig plocka de goda svamparna under mycket kunnig ledning. Samling vid skateboardrampen på skolan klockan 09.00. Medtag lämplig klädsel (stövlar vid blött väder) och kassar/korg till svampen. Vi är åter på skolan ca 13.00

Annat alternativ

Annat alternativ som **skall** godkännas av din mentor. Alternativ som kommer att godkännas är *älgjakt med förälder eller annan vuxen, ridning på egen häst*. Någon vuxen måste ansvara för dig. Blankett för detta val får du av din mentor och ska lämnas in senast den 5/9

Övrigt: Sjukanmälan görs som vanligt till sjukanmälan eller mentor.

Väl mött till en trevlig och utmanande dag!
IDROTTLÄRARNAS

