

## Idrott och Hälsa för Tigrarna på Gripsholmsskolan läsåret 2014/15!

Liksom tidigare har vi 4 lektionspass a 45 min per klass och vecka på Gripsholmsskolan. Det är vi glada och stolta över då vi är helt övertygade om att mycket idrott och rörelse främjar elevernas hälsa och inläringen i klassrummet.

Idrotten startar redan på torsdag 21 augusti enligt schema. Alla idrottslektioner kommer fram till och med vecka 39 att ha **friidrottstema** med "lära känna"- och trygghetslekar och är förlagda utomhus. Det är ombyte och dusch som gäller för varje lektion. Tänk på att skor på idrotten är viktigt att de är anpassade för hopp och spring, gymnastikskor är att föredra (foppatofflor, flipflop och liknande är inte lika bra) .

Tigrarna kommer att ha dubbellektion på IP varje fredag sista lektionen. Då är det viktigt för mig och Juho att veta om eleverna går hem direkt själva eller om de går med Felix tillbaka till eftis. På IP kommer vi då att ha friidrott men också något jag kallar för "MiniMarine-träning" (Ett slags Militarytraining/bootcamp anpassat för barnen), Mountainbike och friidrott perioden fram till oktober. När det är dags att ta med cyklarna får ni meddelande om det.

Fredagen den 12 september kommer skolan att ha en hel "Multisport-Dag" på IP där eleverna kommer att få sporta med olika idrotter hela dagen. Mer info om det längre fram.

Skoljoggen som är ett traditionellt skolarrangemang går av stapeln den 17 september. Då springer hela skolan ett varv runt Hjorthagen och lägger en frivillig springslant. Mer info även om detta senare.

I början av oktober, V 40, går vi sedan in i idrottshallen och varierar lektionerna med lekar, bollspel, banor och stationer ända fram till jullovet!

Hör gärna av er om ni har funderingar eller likn.

mail: [ulrika@gripsholmsskolan.se](mailto:ulrika@gripsholmsskolan.se) el telefon 0737-52 35 11, 070-100 90 54

Soliga hösthälsningar!

/ Ulrika Öhlin Alberti

