



# Idrætsdag

10.juni 2020



Alle eleverne fra 4. – 5. – 6. klasse i Stauning, Højmark, Velling og Lem Skole samles til en aktiv dag på Dejbjerglund Efterskole med bevægelse, idræt, leg, godt humør og dejligt mad.

Jeres elever fra 4.kl., 5.kl. og 6.kl. inviteres til gymnastik, boldspil, leg og hygge på Dejbjerglund Efterskole. Efterskole-elever og Friskvinds instruktører står for alle aktiviteterne.

Jeres elever oplever idræt i 2 moduler – et udendørs modul med leg og boldspil samt et indemodul med spring, rytme/dans og legebaner.

## Program:

**Kl. 9.00** Ankomst (mød omklædt).  
I får tildelt et omklædningsrum til ekstratøj, mm.

**Kl. 9.20**  **Modul 1** Drengene bliver inde i spring/rytmesalen til gymnastikaktiviteter; spring, forhindringsbaner og hiphop.  
Pigerne spiller bold og leger udendørs.

**Ca. 10.45** (formiddagsforfriskning for alle) – Der er frugt og saft ved skiftet.

**Kl. 11.00** **Modul 2** Der skiftes rundt.  
**Kl. 12.35** Middagsmad i spisesalen  
**Kl. 13.00** Fortælling.  
**Kl. 13.15** Farvel og tak for i dag.



## Aktivitetsbeskrivelse:

**Indendørs:** Springgymnastik og redskabsbaner  
Rytmegymnastik, dans og leg  
(børnene skal derfor have indendørs idrætstøj med – gymnastik og leg i salen kan fint være med bare tæer).

**Udendørs:** Her spiller vi bold og leger. Udendørs sko er nødvendigt. Tænk på vejret!

Dejbjerglund Efterskoles elever planlægger og afvikler alle aktiviteter. De fire deltagende skoler sender gerne **1-2 lærere** til Dejbjerg for at hjælpe med opsyn. Hvis I har elever med særlige behov, må I selv vurdere, om det kræver yderligere lærere. Det er **gratis** at deltage (inkl forfriskning og middagsmad). **Transporten** organiserer skolerne selv. Spørgsmål rettes til Kjeld Lykke Christiansen på tlf: 4038 3719



Med venlig hilsen  
Friskvind

