NORGES SKIFORBUND
SOGN OG FJORDANE SKIKRINS

Sogn og Fjordane Skikrins
Pb. 221
6801 Førde
Besøksadresse: Firdav. 6, 6800 Førde

T: (+47) 926 01 421

Org.nr. 980 388 794

www.skikrinsen.no

Til
skigrupper i idrettslag

Førde, 19.12.2018

Utedagen 2019

Sogn og Fjordane Skikrins skal kommande vinter setje i gong prosjektet *Utedagen*, eit konsept utarbeida av skikrinsen lagt til rette for bruk i skule med fokus på fysisk aktivitet vinterstid.

Prosjektet vart utarbeid etter at prosjektet *Ski i Skulen* vart avslutta vinteren 2018, då ein ikkje lenger fekk prosjektmidlar til dette.

I samband med prosjektet inviterar skikrinsen grunnskulane i Sogn og Fjordane til deltaking i prosjektet.

Vi ynskjer å rekruttere instruktørar frå lokale idrettslag og i tillegg tilby ein praktisk fagdag på ski for aktuelle instruktørar i idrettslaga.

Kort om prosjektet
Gjennom *Utedagen* legg ein til rette for leik og fysisk aktivitet på ski i samband med skulane sine skidagar.

Elevane får erfare fysiske aktivitetar som er prega av leik og høg grad av aktivitet. Med våre instruktørar introduserar vi spennande øvingar og aktivitetar på ski.

Utedagen 2019 blir primært tilpassa 4.-5. klasse, men kan gjennomførast også i andre klassetrinn.

Opplegget i dei ulike skulane er ikkje likt, men tilpassa behovet i den einskilde skule.

Økonomi
Gjennom prosjektet dekkjer skikrinsen opplæring av instruktørar, samt reise og lønn til instruktørane som har ansvar for opplegget ved kvar enkelt skule.
Instruktørar vert rekruttert frå det lokale idrettslaget.

Skikrinsen syter for utbetaling av lønn (**kr. 2000,- pr. skidag**) og evt. reisekostnader for instruktørane. Idrettslaget kan sjølv velje om lønn skal gå til instruktør eller idrettslaget, evt. ei deling. Det blir ikkje utbetalt per instruktør, men ein sum per skidag.

Transport av elevar og lærarar til skianlegget der skidagen skal føregå må skulen sjølv dekkje.

Vidare legg ein til rette for ein praktisk fagdag på ski for aktuelle instruktørar i idrettslaga. Det same tilbodet får kroppsøvingslærarar og andre aktuelle lærarar i grunnskulen i Sogn

og Fjordane. Dette tilbodet kostnadsfritt for alle som vil delta, men reise må ein dekke sjølv.

Prosjekteigar
Det er Sogn og Fjordane Skikrins som eig prosjektet, men Sogn og Fjordane Fylkeskommune er ein særs viktig økonomisk bidragsytar.

Føremål og målsetjing
Skikrinsen sitt føremål med prosjektet er å skape meir fysisk aktivitet i skuledagen vinterstid, med fokus på positive opplevingar, skiglede og dugleik. I tillegg håpar ein at det kan skape meir aktivitet vinterstid hjå den enkelte elev og i elevane sine familiar.

For skikrinsen er det spesielt viktig at prosjektet vert gjennomført i grunnskulen, som gjev tilbodet til alle elevane uavhengig av foreldra/føresette sin sosioøkonomiske status.

Målsetjing med prosjektet;
- skape ei god skiopplæring i grunnskulen, der skiglede i snø er eit sentralt moment
- bidra til auka fysisk aktivitet blant born og ungdom gjennom aktivitet vinterstid

Organisering og gjennomføring
Alle grunnskular i Sogn og Fjordane får tilbod om deltaking i 2019 med atterhald om at det lokale idrettslaget har tilgjengeleg instruktørar til skulen sin skidag.

Ein prioriterer å gjennomføre ein skidag pr. skule.

Fagdag
Aktuelle instruktørar frå idrettslaga, samt kroppsøvingslærarar og andre aktuelle lærarar i grunnskulen, får tilbod om ein praktisk fagdag på ski med dyktige kurslærarar frå Norges Skiforbund.

Her vil ein bli introdusert for spennande øvingar og aktivitetar på ski prega av leik og høg grad av aktivitet til bruk både i grunnskulen og i skiaktiviteten i idrettslaget.

For å nå flest mogleg legg vi opp til to like økter.

Torsdag 24. januar 2019:
Sogndal Skisenter, Hodlekve – kl. 11.00-14.00
Breimsbygda Skisenter, Utvikfjellet – kl. 18.00-21.00

Instruktørar
Instruktørar blir rekruttert frå det lokale idrettslaget eller skikrinsen.

Gjennomføring
Utedagen blir gjennomført i samband med skulane sine skidagar i perioden februar-mars. Det er primært tilpassa 4.-5. klasse, men kan gjennomførast også i andre klassetrinn.

Opplegget i dei ulike skulane er ikkje likt, men tilpassa behovet i den einskilde skule.

NORGES SKIFORBUND

SOGN OG FJORDANE SKIKRINS

Innhald

- Fokus på utvikling av grunnleggjande skiferdigheiter
- Å klare seg ute vinterstid
    - lære å tenne, bevare og kose seg rundt eit bål vinterstid
    - lære påkledning vinterstid (kulde, sveitte etc.)

Informasjon

Skular og idrettslag som ynskjer ta del i prosjektet blir følgt opp for nærare avtale av *Utedagen* og praktisk informasjon.

Tilbakemelding – frist fredag 11. januar 2019

Av omsyn til vidare planlegging ynskjer vi tilbakemelding frå idrettslag som har aktuelle instruktørar som ynskjer å ta del i prosjektet, innan fredag 11. januar 2019.
Merk at dette ikkje er bindande.

Tilbakemelding gjev ein via **Questback**

Påmelding fagdag – frist fredag 18. januar 2019

For deltaking på fagdag 24. januar 2019 for aktuelle instruktørar i idrettslaga ynskjer vi påmelding innan 18. januar 2019.

Påmelding via **Questback**

Dersom de har spørsmål eller noko skulle vere uklart – kontakt underteikna.

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Skikrins

Ingrid Narum (s)
Adm. sjef

E-post; ingrid.narum@skiforbundet.no
Tlf. nr.; 92 60 14 21

SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE