

INFORMASJON OM DØLI-LØPET!

Onsdag 30. april arrangerer vi årets store fysiske høydepunkt Døli-løpet!
Dette er en dag fylt med aktivitet, samhold og bevegelsesglede for hele skolen!
Alle elever starter og slutter til vanlig tid.

Dagen er en del av skolens satsing på folkehelse og livsmestring, og støtter flere kompetansemål i kroppsøving som:

- Bruke ulike bevegelsesformer i lek og aktivitet (1.–4. trinn).
- Vise utholdenhet og samarbeid i varierte aktiviteter (5.–7. trinn)
- Reflektere over hvordan fysisk aktivitet påvirker kropp og helse (alle trinn)

Ved å delta i Døli-løpet får elevene erfaring med å sette seg mål, gjennomføre fysisk aktivitet over tid og oppleve mestring og fellesskap. Dette er med på å bygge både god fysisk helse og styrket klassemiljø.

Praktisk informasjon om dagen:

TID	HVA
08.30 - 09.00	Oppstart i klasserom
09.00 - 09.30	Oppvarming med musikk og bevegelse ved haugen med Trivselslederne
09.30 - 11.30	Døli-løp
11.30 – 12.30	• Mat og hygge: Etter løpet blir det grilling ved håndballbanen. Skolen griller og deler ut én pølse til alle elever. Ledelsen har ansvar for grilling. • Kåringer av: - Beste klasse på 1.–3. og 4.–7. trinn – basert på lengst løpt distanse. - Eleven som har løpt lengst på småskoletrinnet og mellomtrinnet.
12.45	4. trinn slutter
13.00	1., 2. 3. 5., 6. og 7. trinn slutter

Viktig å huske denne dagen:

- Gymtøy og joggesko – kle dere for løping og vårvær
- Vannflaske – elevene trenger nok væske underveis
- Solkrem – det er meldt sol!
- Godt humør og innsatsvilje!

Løypene:

- Kort løype: ca. 700 meter
- Lang løype: ca. 1,2 km
- Elevene kan selv velge hvor mange runder de løper. Alle oppfordres til å delta så aktivt de kan!

Vi gleder oss til en flott og aktiv dag sammen med elevene!

Med vennlig hilsen
Alle oss på Døli skole