



**TØNSBERG  
KOMMUNE**

– *der barn ler*



Sommerskole I regi av Flint Tønsberg Håndball

**Påmelding til :**

**SOMMERSKOLE@FLINTHANDBALL.NO**

# PLAN

5 Kohorter og  
7 Hovedaktiviteter

2 skoler

- 26-30 juli
- 2-6 august



# Målgruppe

Gutter og jenter i Tønsberg fra 1 til 10 klasse

# Sted

Rema 1000 Arena, Trimveien 11

2 store rom på 100 kvm til servering inkl kiosk

250 kvm stort aktivitetsrom

2 baner adskilt med skillevegg

Møterom for lederne

# Organisering

- Sted : Rema 1000 Arena
  - Flintstua, Aktivitetsrommet, Kantina, Hallen, Ute.
- 5 hovedansvarlige
- 5 grupper med inntil 20 deltagere
- 3 ledere per gruppe
- Politi attester
- 3 aktiviteter a 60-90 minutter per dag
  - 1 times spise pause
  - 15-30 minutter pause mellom hver aktivitet
- Alle serveres lunch
- Alle får "Sommerkole" t-skjorte

	GRUPPER				
	Slottsfjellet	Kysten	Kanalbrua	Brygga	Torvet
MAN	Håndball	Camping	Kahoot	Stjerner	Lek
	Lek	Håndball	Camping	Kahoot	Stjerner
	7 kamp	Lek	Håndball	Camping	Kahoot
TIR	Tur	7 Kamp	Lek	Håndball	Camping
	Håndball	Tur	7 Kamp	Lek	Håndball
	Kahoot	Håndball	Tur	7 Kamp	Lek
ONS	Stjerner	Kahoot	Håndball	Tur	7 Kamp
	Håndball	Stjerner	7 kamp	Camping	Tur
	Lek	TikTok	Stjerner	7 kamp	Håndball
TORS	7 kamp	Lek	Håndball	Kahoot	TikTok
	Camping	7 Kamp	Lek	Håndball	Kahoot
	Kahoot	Camping	7 kamp	TikTok	Håndball
FRE	Håndball	TikTok	Camping	7 kamp	Lek
	Kahoot	Håndball	TikTok	Camping	7 kamp
	TikTok	Kahoot	Lek	Håndball	Camping

# Smittevern

- Vi følger NHF, Kommune og FHI sine regler og retningslinjer
- Alle får en introduksjon til smittevern ved oppstart
- Vi organiserer i 5 grupper som holdes isolert fra hverandre
- Foreldre vil få instruksjoner om henting og levering for å minimere nærkontakter
- Nye Rema 1000 Arena er godt egnet for å holde grupper separert
  - 2 kafeteria på 100 kvm hver hvor det kan holdes god avstand

# Håndball

- 60 minutter
- Lek med ball tilpasset alder og ferdigheter
- Vi vil sørge for å kjøpe inn baller som skal benyttes
- Kast og mottak
- Småspill

# Camping

- 90 minutter
- Vi deler inn gruppen i 5 lag.
- Hvert lag får utdelt et telt som skal settes opp.
- Sosialt når teltet er satt opp.



# Tur

- 90 minutter
- Hvertlag går sammen med en voksen og skal finne fram til ulike poster i nærmiljøet.
- Kart og kompass
- Trafikksikre stier i nærområdet
- Gjemte gjenstander / skattekart

# Kahoot

- 90 minutter
- Barna for I oppgave å lage en kahoot med spørsmål fra nærområdet
- Oppgave blir løst av neste gruppe
- Barna jobber sammen 4 og 4

# 7 kamp

- 90 minutter
- 7 forskjellige øvelser
  - Sekkeløp
  - Potetløp
  - Lengdehopp
  - Ballkast
  - Presisjonskast
  - Hoppetau
  - Hinke

# TikTok

- 90 minutter
- Barna går sammen 2 og 2
- Lager morsomme TikTok videoer som vises på storskjerm I hallen
- De beste videoene vil bli lagt ut på vår hjemmeside ved godkjenning fra foreldre

# Stjerner

- 90 minutter
- Ungene gjør en opptreden på noe de er gode på.
- Gruppen på 20 deles i 5 mindre grupper
- “Norske talenter” konsept