

Skid- och orienteringsprofil

Domnarvets skola



Skid- och orienteringsprofil

Domnarvets skola

Profillektioner 2 gånger i veckan (60 och 80 minuter)

I år elever från Domnarvets Golf, Stora Tuna IK, Kvarnsvedens Golf, Säterbygdens OK m.m., totalt 38 i årskurs 7-9

Lekfull träning med inriktning på orientering och skidor, men även möjlighet att testa många andra idrotter

Teori (kost, skador, banläggning, teknik etc.)

Bra läge - skolan ligger på en orienteringskarta och ca 1 km från Bergebo skidstadion

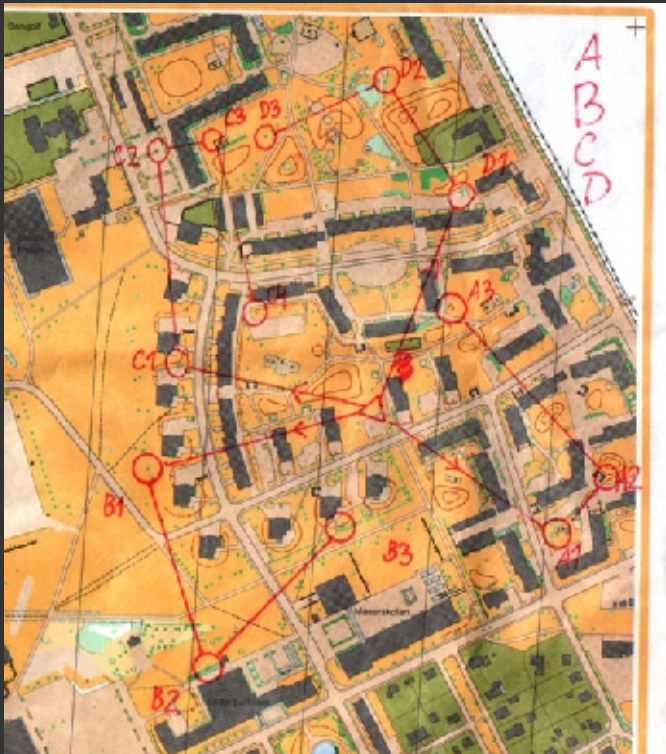
Elever lär sig att vara arrangörer (friluftsdagar, skol-DM)

“Stjärnbesök” bland annat Tomas Löfgren, Karolina A Højsgaard

Planerat samarbete med Ol-gymnasiet OL-högskolan

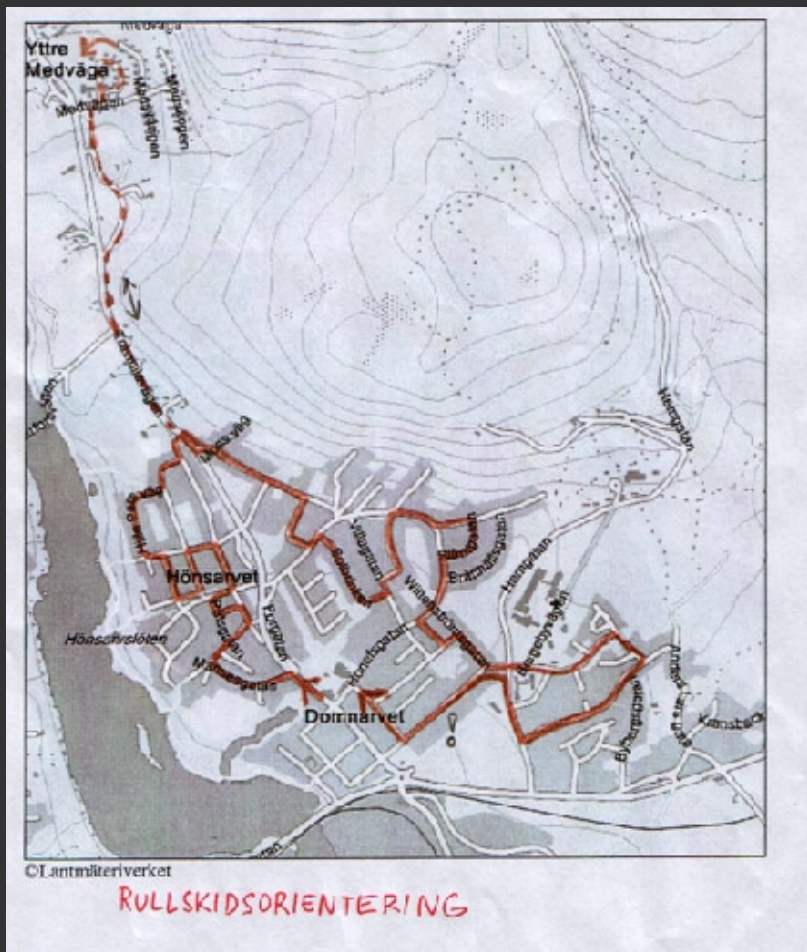
Exempel på våra lektioner - HT2006

Orientering



Exempel på våra lektioner - HT2006

Rullskidor och rullskids-O



Stavgång



Exempel på våra lektioner - HT2006

Mossfotboll



Exempel på våra lektioner - HT2006

Våtväst och simning –
Aqua Nova



Klättring i KFUM-hallen



Exempel på våra lektioner - HT2006

Och mer – hinderbana, löpskolning, crossträning, stationsstyrka, bollsporter, cykel-O, kartminne, stafetter, multisport ...



Exempel på våra lektioner - HT2006

Projektarbete HT06

Idrottsskador

Idrottsgymnasier

Vallning

Träningsläger skidor

Banläggning

Idrottsstjärnor

Träningsplanering

Styrketräning

Eget förslag

Ansvariga för profilen 2006/2007

Catharina Asph – behörig lärare
löpare, skidåkare och orienterare, medlem i IFK Mora
0243 232615
070 6863832
asph2@spray.se



Eva Jurenikova – orienteringstränare (SOFT steg 1)
orienterare och multisportare, medlem i Domnarvets Golf
0243 19306
073 9753817
eva@evajurenikova.com



Mer information

Profilens webbsida:

www.evajurenikova.com/profil