

Lærervejledning til SkoleOL 2018

Generelt

Målet med Skole OL stævnet i Skovdalen er:

- * At give eleverne en god oplevelse med sporten
- * At få så mange som muligt i aktion
- * At finde en vinder der kan repræsentere deres skole til finalestævnet i 2019 på Ceres stadion i Århus.

For at nå målet forventer vi at en klassens lærer følges med eleverne rundt hele dagen og er vejledende og hjælper med organiseringen til hver af øvelserne.

Vi har allieret os med en række dommere og 1 niendeklasse der er dommere og registrerer resultater.

Klasserne bliver delt ind i grupper der følges rundt til øvelserne og konkurrerer klassevis i den rækkefølge der står i et skema der udsende umiddelbart op til stævnet

For at have så mange som muligt i aktion, har vi lagt et tidsskema, der giver os mulighed for dette, men det kræver samtidig, at vi er præcise og effektive.

Vores sponsor Salling har sponsoreret frugt og vand på flaske til alle deltagere og lærere. Vand og frugt vil blive stillet frem på borde, ved højdespringsmadrasserne. Benyt venligst separate poser til affald og flasker.

Der er meget information om Skoleol på hjemmesiden www.skoleol.dk og nedenstående findes en kort beskrivelse af hvordan vi organiserer stævnet i Aalborg.

Tidsskema

Tid	SkoleOL Plan for 3 hold					
08.45-09.00	Klar til indmarch samling ved højdespring					
09.00-09.05	Indmarch					
09.05-09.20	Taler					
09.20-09.30	Opvarmning					
09.30-12.30	Sprint	Hæk	Kast 1	Kast 2	Længdespring 1	Længdespring 2
09.30-10.00	Hold A		Hold B		Hold C	
10.00-10.30	Hold C		Hold B		Hold A	
10.30-11.00	Hold B		Hold C		Hold A	
11.00-11.30		Hold A	Hold C		Hold B	
11.30-12.00		Hold C	Hold A		Hold B	
12.00-12.30		Hold B	Hold A		Hold C	
12.30-13.00	Frokost					
13.00-13.30	400 meter med 3 fra hver klasse			De sidste løber motionsløb		
13.30-14.30	Stafet 20 x 60 m					
14.45-15.00	Præmieoverrækkelse					

Sprint

Alle klasser har mulighed for at stille med 2 heats, hvilket vil sige, at hver klasse kan stille med 16 elever i sprintøvelsen. Eleverne sidder klar på to rækker stole, så når første række går frem til start, rykker anden række frem og næste klasse besætter en stolerække. Elevernes startnumre registreres, når de sidder på stolene, så vi ved, hvem der løber på de enkelte tider. Tiderne måles med målkamera/målfoto.

4 klasse løber 60 meter
 5 klasse løber 60 meter
 6 klasse løber 80 meter
 7 klasse løber 100 meter

Hæk

Alle klasser har mulighed for at stille med 2 heats, hvilket vil sige, at hver klasse kan stille med 12 elever i hækkøvelsen. Eleverne sidder klar på to rækker stole, så når første række går frem til start, rykker anden række frem og næste klasse besætter en stolerække. Elevernes startnumre registreres, når de sidder på stolene, så vi ved, hvem der løber på de enkelte tider.

Hækkeløb sker på banen ved Hobrovej og med manuel tidstagning.

	4. + 5. klasse	6. + 7. klasse
Forhindring højde	Ca. 50 cm	Ca. 50 cm
Afstand mellem hækkene	6,65m	7,65m
Startstreg	0 meter	0 meter
1. forhindring	11,75 meter	11,75 meter
2. forhindring	18,4 meter	19,40 meter
3. forhindring	25,05 meter	27,05 meter
4. forhindring	31,7 meter	34,7 meter
5. forhindring	38,35 meter	42,35 meter
6. forhindring	45 meter	50 meter
Mål	60 meter	60 meter

Spring

Halvdelen af eleverne i klassen (eller 15) får 2 længdespringsforsøg - der springes fra zone, dvs det hvide felt. Det gælder om at sætte af så langt fremme i feltet som muligt. Alle mål tages fra enden af zonen. Er der få elever i klassen kan andelen være højere.

Kast

Den anden halvdel af elever i klassen (Eller 15) får 2 kasteforsøg - der kastes fra spydkastepladserne i begge ender af stadion

400m

Hver klasse kan stille med 3 elever på 400m distancen. Der afvikles således heat med deltagelse af op til 15 elever fra forskellige klasser.

Starten går fra start og mål linjen ud for speakertårn og tidtagertrappe.

Distanceløb - 1km

Hver klasse kan her hente points ved at lade eleverne gennemføre den markerede 1km rute. Der er start på grusstien mod Hobrovej. Ruten er i skoven ved stadion og er tydeligt afmærket.

Eleverne løber selv ruten, henter en bold på det fjernes punkt og afleverer den i klassens beholder ved mållinjen. Der gives points i forhold til antal gennemførte ture.

Stafet

Alle klasser skal udvælge 20 elever til at deltage i 20 x 60m stafetten. Hvis en klasse ikke kan stille med 20 elever, vil der være nogle elever, der må løbe 2 ture. Der startes ved mållinjen ved tribunen, hvor 10 løbere er placeret. De øvrige 10 står på banen ved 60 meter starten også ud for tribunen. Løberen der modtager depechen begynder først at løbe når depechen er modtaget. Der skal så vidt muligt være 10 drenge og 10 piger på holdet.

Hvor sker det?

