

Kære forældre på Velling Friskole

Nu nærmer motionsdagen sig for alvor, og derfor får I lige en lille ”huskeliste”.

Mad til fælles bord

Alle skal have en lille ret med til det store ta-selv-bord, vi skal nyde efter at have motioneret.

Maden skal afleveres i skolekøkkenet fredag morgen, så står der frivillige klar til at gøre det klar til eleverne.

Man kan sende alle typer retter med. Vi plejer at have et stort udvalg – lige fra rugbrød med frikadeller, leverpostej eller pålæg til lasagne, pastasalat, pølsehorn og pizzasnegle. Lækkert gnavegrønt og kage modtages også gerne.

Hvis man afleverer noget i skåle el.lign., vil vi rigtig gerne have tydeligt navn på – også efter opvask.

Vanddunk og frugtpose

Vi skal være aktive i ca. 2 timer, og derfor vil det være rigtig godt at sende en vanddunk (med tydeligt navn på) med.

Det er også godt at have en pose med udskåret frugt med (så de ikke behøver at spise et helt æble på én gang). Hver klasse får en kasse, som de kan lægge deres ting i. Kassen står i klassen om morgenen og bliver taget med ud under Fællestage. Husk også tydeligt navn og klasse på frugtposen.

Godt tøj på

Eleverne møder op iført løbetøj og løbesko. I klasserne ligger der gule veste og løbenumre til alle. Det kan være godt med en trøje til morgentimerne og et par ekstra strømper til efter løb/cykle.

Programmet for dagen

Som altid ringer det ind kl. 8.10, hvor eleverne går i klasserne og får veste på. Derefter går alle udenfor, hvor 7. og 8. klasse står klar med en god omgang opvarmning. Vi afslutter opvarmningen fælles på parkeringspladsen (hvis man som forælder parkerer i skoletiden, vil det være smart på grus-parkeringen) og så er der startskud. Alle børn må løbe, og 3.-8. klasse har også tilbud om at cykle. Husk en cykelhjelm, hvis man skal cykle. I forældre er velkomne til at løbe med, hvis I har lyst til det. Efter løb/cykling skal alle ind at spise, holde frikvarter og have diplomer i klasserne, før vi samles og ønsker hinanden god efterårsferie. Eleverne har fri kl. 13.25. Husk at tømme garderober.

Fravær

Hvis ens barn er fraværende på motionsdagen, skal det noteres på Viggo, men giv også lige klasselæreren besked. Hvis ens barn har en skade eller andet, der gør, at man ikke kan motionere, finder vi en praktisk opgave til eleven. Giv også klasselæreren besked herom.

Hjælpere

Hvis der sidder nogle derude, som gerne vil hjælpe til motionsdagen, vil vi stadig gerne have lidt flere hænder. Det er dejligt at løfte i fællesskab.

Og til jer, der allerede har meldt jer klar som hjælpere: Tusinde tak! I er på hjælperlisten, og I skal nok få en besked fra Sussie snart.

Vi glæder os til at se alle elever og voksne knokle løs til en fest af en motionsdag.

De bedste hilsner fra lærerne