

Kære forældre

Der er fokus på motion og sundhed i samfundet, på arbejdspladsen samt i skolerne. Vi vil også gerne have, at flere og flere af vores elever mærker, at motion giver overskud og øger indlæringen.

Vi har i tråd med dette besluttet at være med i den landsdækkende motionsdag d. 9. oktober : "aktiv friday."

Vores motionsdag vil være et motions-indsamlings-løb. Vi har prøvet det før, og dengang samlede eleverne 60.000 kr. ind til Unicef.

Indsamling:

Vi har jo i år fokus på fællesskab og trivsel. Derfor vil vi samle ind til Carolineskolens udendørs legeaktiviteter. På loppemarkedet sidste år fik vi samlet 15.000,- ind. De gik til et hegn bag fodboldbanen. Vi vil gerne yderligere kunne understøtte den fysiske aktivitet i frikvartererne, og derfor synes vi, det er relevant at udbygge mulighederne for leg og bevægelse for alle børn. Ikke mindst de mindre børn og pigerne.

Koncept:

Jeres barn skal sponsoreres af jer forældre, bedsteforældre, venner, naboer osv. I praksis betyder det, at jeres barn skal finde ud af, hvor mange penge I vil betale for hans eller hendes løb i 1 time.

Én distance er 200 m.

Eks: mor har besluttet at hun vil betale 10 kr. for hver distance/200 m.

Barnet løber dernæst 1 km. i alt .

Det betyder at barnet har tjent 5 x 10 kr. til Carolineskolens udendørsareal

Det gælder derfor for eleverne om at finde mange sponsorer og løbe langt ☺.

På løbsdagen får eleverne udleveret et specielt afkrydsningskort, hvor på der nøjagtigt bliver noteret, hvor mange km han/hun har nået at løbe. Dette kort skal afleveres derhjemme, og sponsorerne skal så udbetale det passende beløb, i den udleverede konvolut, som skal afleveres til klasselæreren.

## **Praktiske oplysninger**

Torsdag d. 1. okt. får eleverne en kuvert med hjem som skal udfyldes af sponsorerne.

mandag d. 5. okt. skal eleverne aflevere den udfyldte sponserkuvert til klasselæreren.

Fredag d. 9. okt. "aktiv friday". Eleverne får afkrydsningskort og kuvert med hjem med den påførte distance eleven har løbet.

### **Dagens program:**

Alle møder

Kl. 8.50:

- Samling i klasserne og opvarmning

Kl. 10 -11:

- Vi skyder løbet i gang og så løbes der.

Kl. 11-12:

- udstrækning, oprydning og spising.

Kl. 12- 13:

- Bad, omklædning og evaluering i klasserne

Herefter fri.

Mandag d. 19. okt.

Konvolutten med pengene afleveres til klasselæreren

NB:

Hvis man er skadet og ikke kan løbe, kan man sagtens gå distancerne.

Medbring: løbesko, sportstøj, håndklæde, drikkevarer, madpakke  
( de elever der er med i madordningen får selvfølgelig sandwich)

Vi afholder motionsløbet uanset vejret.

Vi glæder os!

Mange hilsner

Malene, Lene og Camilla.