



Telenor Xtra Bønes



Påmelding skoleåret 2020/21

Vi inviterer dere herved til å bli med på Telenor Xtra Bønes kommende skoleår. Dette er Bønes ILs egne og allsidige idrettsfritidsordning. Vi er offisielt godkjent som Telenor Xtra-arrangør, noe som sikrer det sportslige innholdet og den organisatoriske delen av driften. Les mer om Telenor Xtra her:

<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/telenor-xtra/>

Telenor Xtra Bønes er et tilbud om kvalifisert leksehjelp, et mellommåltid (stort sett varm mat) og et helhetlig, allsidig aktivitetstilbud med trening etter skoletid, til elever ved barneskolene på og rundt Bønes. Vi har et godt samarbeid med skolene, og vi har avtaler om sambruk av aktivitetsarenaene. Vi har også kontakt med idrettslag innen de fleste idretter i området rundt Bønes, noe som vil være med og sikre tilbudet om variert aktivitet.

Tilbudet går til elever i 4. - 6. klasse på skolene i området på og rundt Bønes.

Tidsrom:

Vi har åpent fire dager i uken: mandag, tirsdag, onsdag og torsdag. Åpningstid: kl. 13-16.30. Dere velger selv hvilke dager dere melder dere på, og hvor mange dager dere vil delta.

Dagsplan (grovplan - varierer noe):

- ca. kl. 13:00 – 14:30 Innkryssing/ tilrettelagt frilek/ leksehjelp
- ca. kl. 14:30 – 15:00 Felles måltid (levert av «Sunt Rett Hjem»)
- ca. kl. 15:15 – 16:15 Aktivitet (følger årsplan/periodeplan/ukeplan)
- ca. kl. 16:15 – 16:30 Avslutning/rydding/oppsummering

Mandager kaller vi «ballakademi». Da har vi mest fokus på primæridrettene håndball og fotball. Vi tilstreber å få til egen fotballgruppe for jenter, om det er nok interesse for dette.

Tirsdag-torsdag følger vi en aktivitetsplan med et allsidig fokus med interne og eksterne instruktører, samtidig som deltakerne får tilbud om ekstra trening i primæridrettene håndball, fotball og basketball (onsdag). Baskettreningene ledes av Johan Inge Fauske fra Bønes Basket. Tirsdager og onsdager har vi også fast tilbud om tennis med vår samarbeidspartner Bergens Tennisklubb.

I tillegg gir vi tilbud om eksterne aktiviteter på kveldstid ca. én gang i måneden, f.eks. klatring i klatrevegg, skøyter, golf. I november arrangerer vi stupekurs sammen med Bergen Stupeklubb i AdO Arena.

Vi planlegger også å gjennomføre to overnattingsturer for deltakerne, men dette er selvsagt avhengig av interesse og gjeldende smitteverntiltak.

Ansvarlige ledere:

Hovedansvarlige for Telenor Xtra Bønes er Kristian Schult, Christoffer Martinussen (ny) og Reidun Seth. Kristian har det administrative og organisatoriske ansvaret. Christoffer er daglig leder (til stede hver dag) og håndballansvarlig. Vi har ellers dyktige instruktører med lang bakgrunn fra håndball og fotball, og ulike pedagogisk erfaring og utdanning.



Deltakeravgift:

Deltakeravgift per måned:

Ballakademi: kr. 600,-

Øvrig: 1 dag/uke: kr. 700,-, 2 dager/uke: kr. 1100,-, 3 dager/uke: kr. 1400,-, 4 dager/uke: kr. 1600,-

Deltakerutstyr:

Deltakerne får egen bag, treningsovertrekk, shorts og drakt, mot en egenandel på kr. 100,-. Treningstøyet bestilles her: <http://bestilling.telenorxtra.no/>, og må medbringes hver dag.

Mål for Telenor Xtra:

1. Skape bevegelsesglede:

- Variert aktivitet
- Ny aktivitet
- Stimulere til mer aktivitet

2. Pedagogiske stikkord:

- Bli sett – ta ansvar
- Trygge/klare rammer
- Gi ansvar, ta ansvar
- Disiplin
- Mobbefritt
- Medbestemmelse

3. Bidra til gode vaner

- Kosthold og hygiene
- Lekser
- Skape selvstendighet
- Respekt og folkeskikk
- Planlegging av egne aktiviteter
- Fair Play

4. Utvikle norsk idrett/klubb

- Klubbutvikling
- Kvalitet på aktivitet
- Variasjon ift. ordinær klubbaktivitet – bli kjent på tvers av kull/skoler/klubber



Påmelding:

Send e-post til telenoraxtra@bonesil.no eller legg inn info her: <https://forms.gle/GX5myCq6uFzLFTqc8>

Skriv følgende info i påmeldingen:

- Deltakers navn og fødselsdato
- Antall dager og hvilke dager man ønsker å delta.
- Hvilken idrett barnet primært ønsker
 - Velg mellom håndball, fotball, basketball, tennis, allsidig

Oppsigelse:

Vi ønsker primært at barna meldes på minimum et halvår av gangen. Men det er ellers to måneders oppsigelsesfrist på plassen, regnet fra første dag i påfølgende måned etter at oppsigelsen er levert.

Se ellers mer informasjon på vår hjemmeside: <https://www.bonesil.no/TelenorXtra/default.aspx>

