



F R I T I D E N 2018/2019

EN VÄRLD AV MÖJLIGHETER



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET

SSHL.SE





SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET

IDROTTS- & FRITIDSAVDELNINGEN

Nästan varje dag i veckan, hela läsåret runt, kan du på SSSL delta i roliga och stimulerande aktiviteter som ger dig inspiration och ny energi. Det finns mycket att välja på. Allt från idrott till kreativa aktiviteter mm. I samarbete med de olika elevföreningarna på skolan bland annat SSSL Idrottsförening, SSSL musikförening och övriga föreningar på skolan anordnar Idrott & Fritidsavdelningen dessa aktiviteter.

På Idrott & Fritidsavdelningen möter du utbildade och engagerade fritidspedagoger och idrottslärare. De instruerar, inspirerar och peppar dig för att du ska lära dig nya saker, utvecklas och även trivas socialt.

HÄLSOFRÄMJANDE SKOLA

Vi på SSSL vill att våra elever ska ha möjligheten att leva hälsosamt och få kunskap om hur du kan göra det. I det ingår ett medvetet arbete kring sömn-, kost- och allmänna trivselfrågor. Idrott & Fritidsavdelningen strävar efter att erbjuda ett brett utbud av olika motions-, idrotts- och estetiskt inriktade aktiviteter.

ÄNGSBACKEN

Ängsbacken är vår aktivitetslokal som Fritidsavdelningen ansvarar för. Den är öppen måndag-fredag kl. 10-14. Där kan du umgås med dina kompisar, spela spel, biljard och pingis.

Thomas Persson
Fritidschef & coach

Samuel Janemar
Idrottslärare

Joakim Kjellberg
Idrotts- & fritidspedagog
& coach

Niklas Lönnqvist
Idrottslärare & coach



Åsa Larsson
Idrotts- & fritidspedagog,
instruktör & coach

Amanda Öhman
Idrotts- & fritidspedagog
& grupptränare

Maria Gomez
Idrottslärare

GRUNDUTBUD AV FRITIDSAKTIVITETER

Fritidens grundutbud kostar 2000kr per läsår och täcker samtliga aktivitetsperioder (denna kostnad inkluderas i internatkonstnaderna)

GYMMET

På skolans gym har du tillgång till löpband, vikter och olika maskiner, här har du möjlighet att träna upp både din kondition och styrka. Gymmet tillhör grundutbudet.

SKOLIDROTTSTRÄNINGAR

Du har möjlighet att delta i skolidrottsträningar, lag och individuella sporter. Om du blir uttagen till något av våra skollag får du representera SSSL i olika tävlingar. Läs mer under 'idrottstävlingar'

FITNESSPASS

Idrott & Fritidsavdelningen erbjuder en mängd olika fitnesspass under skolarbetet. Välj mellan bland annat Afro Power Dance, Intervall, Box, Muskelpass/Core och Crossfit.

BADMINTON/PINGIS

Är något för dig som vill prova på en lätt och rolig sport som ständigt bjuder på nya utmaningar. Vi spelar i sporthallen.



SPINNING

Spinning är ett effektivt träningsätt där du konditionscyklar inomhus till musik. Ett roligt sätt att förbättra konditionen.

YOGA

Ett välbalanserat pass där du får träna styrka, smidighet, balans, andning och avslappning. Det ger dig redskap till hälsa, sinnesro, inspiration och livsglädje.



TEATER

Varje år sätter vi upp minst en pjäs eller musikal på skolan. Här får du lära dig att stå på scen, att agera och utveckla en hel föreställning tillsammans med andra.

DEBATING

Vill du kunna argumentera och debattera effektivare? Lär dig den klassiska konsten att debattera med skolans "Debating Society".



DANS

Jazzfunk kombinerar svänget och rytmiken från hiphopen med jazzens renare linjer, allt till den bästa och hetaste musiken. Du får lära dig grunderna i dansstilen och ges möjlighet att eventuellt uppträda på scen.



TILL EXTRA KOSTNAD



RIDNING

Ridlektioner, för mer information kontakta fritidsavdelningen på fritiden@sshl.se



TENNIS

Träningen sker i Sigtunas tennisklubb i Prästängshallen bredvid skolan. Vi har två banor per dag och spelar parallellt på bägge samtidigt. Anmälan görs elektroniskt till tenniskubbens hemsida: www.sigatennis.se, under fliken "SSHL".



SÅNG/ INSTRUMENTALSPEL

PIANO · GITARR
TRUMMOR · SÅNG

För mer information, prata med musiklärarna.



FRITIDENS AKTIVITETSPERIODER

Fritidens grundutbud kostar 2000kr per läsår och täcker samtliga aktivitetsperioder. (Denna kostnad inkluderas i internatkostnaderna)

PERIOD 1

27 AUGUSTI - 5 NOVEMBER

VOLLEYBOLL FLICKOR

BASKET

FOTBOLL POJKAR

FOTBOLL FLICKOR

FRIIDROTT

RODD

BADMINTON

PINGIS

SPINNING

YOGA

FITNESS

GYM

DEBATING

TEATER

PERIOD 2

12 NOVEMBER - 11 MARS

VOLLEYBOLL

BASKET

INNEBANDY

BADMINTON

YOGA

FITNESSPASS

SPINNING

GYM

PINGIS

DEBATING

TEATER

DANS

PERIOD 3

12 MARS - 10 JUNI

FRIIDROTT

FOTBOLL

YOGA

GOLF

PINGIS

GYM

SPINNING

DEBATING

RODD

FITNESSPASS

Med reservation för ändringar.

Aktiviteter med tilläggskostnad löper terminsvis

Ridning: för pris och information kontakta Fritidsavdelningen.

Tennis: i samarbete med Sigtuna TK. Pris och information finns på www.sigtnatennis.se.

Gitarr, Piano, Trummor och sång: för pris och information kontakta musiklärare

IDROTTSTÄVLINGAR

NECIS

Är du typen som gärna tävlar, är ambitiös och visar den rätta viljan? Då kan du få äran att representera skolan, både i Sverige och utomlands. Utbytet med internationella skolor i andra länder är stort genom NECIS. Det är en organisation som varje år arrangerar idrottsutbyten mellan skolor i norra Europa. Blir du uttagen till en NECIS-tävling, får du träffa ungdomar från hela världen och skaffa dig fina minnen och kanske kontakter för livet.

NECIS - TÄVLINGAR 2018/2019

KOSTNAD

7-10 NOV	Volleyboll flickor & fotboll pojkar Amsterdam	4 000 kr
21-24 MAR	Basket i Antwerpen	4 000 kr
22-25 MAR	Simning i Rotterdam	4 000 kr
17-20 MAJ	Fotboll flickor Bonn	4 000 kr
18-19 MAJ	Tennis i Amsterdam	4 000 kr
23-24 MAJ	Golf i Sigtuna	0 kr
24-26 MAJ	Friidrott i Stavanger	4 000 kr

I avgiften ingår flyg, hotell och tävlingsavgift

SIPSI - TÄVLINGAR 2018/2019

18 SEP	Fotboll och Tennis i Djursholm
27 SEP	Friidrott och Golf i Sigtuna
10 OKT	Rodd i Lundsberg
8 DEC	Basket i Lundsberg
26 JAN	Innebandy i Sigtuna
1 APR	Volleyboll i Djursholm

UTBYTE - HERLUFSHOLMS SKOLA

21-23 SEP Herlufsholm besöker SSKL för att ha ett musikutbyte och för att tävla i fotboll, volleyboll och basket.

SSHL:S FRITIDSKALENDER HT 2018

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG	34	20	21	22	23	24	25	26
							NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
SEP	35	27	28	29	30	31	1	2
		SKOLSTART		INFO I INSTAN		HEMKVÄLL	KICK OFF	KICK OFF
	36	3	4	5	6	7	8	9
	37	10	11	12	13	14	15	16
				MENTORS DAG				
	38	17	18	19	20	21	22	23
			SIPSI FOTBOLL					
	39	24	25	26	27	28	29	30
			& TENNIS	HS FRIIDROTT		SIPSI FRIIDROTT		HS TERRÄNG
	40	1	2	3	4	5	6	7
			HS BASKET		HS BASKET			
	41	8	9	10	11	12	13	14
			HS BASKET	SIPSI RODD	HS BASKET		FÖRÄLDRADAG	
	42	15	16	17	18	19	20	21
					HS BASKET	HEMKVÄLL	HÄLSODAG	
PRAO	43	22	23	24	25	26	27	28
ÅK 8								
HÖSTLOV		29	30	31	1	2	3	4
NOV	44							
PRAO	45	5	6	7	8	9	10	11
ÅK 8				NECIS FOTB/VOLLEY	NECIS FOTB/VOLLEY	NECIS FOTB/VOLLEY	NECIS FOTB/VOLLEY	NECIS FOTB/VOLLEY
	46	12	13	14	15	16	17	18
								AKADEMISK
	47	19	20	21	22	23	24	25
		HS INNEBANDY		HS INNEBANDY		HS INNEBANDY		KULTURDAG
	48	26	27	28	29	30	1	2
				ÖPPET HUS				
DEC	49	3	4	5	6	7	8	9
		P-DAG				SIPSI BASKET	SIPSI BASKET	
	50	10	11	12	13	14	15	16
						SPEXREP		
	51	17	18	19	20	21	22	23
					JULMIDDAG	JULAVSLUTNING		

SSHL:S FRITIDSKALENDER VT 2019

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN	2	7 P-DAG	8 SKOLSTART	9	10	11	12	13
		14	15	17	18	19	20 HS VOLLEYBOLL	21 ISVAK
	3	21	22	23	24	25 HS VOLLEYBOLL	26 MUSIKFÖRENINGEN	27 AKADEMISK
FEB	4	28	29	30	31	1	2 ÖPPET HUS	3 SIPSI INNEBANDY
		5	4	5	6	7	8	9 VINTERSPORTDAG
	6	11	12	13 PROVBO	14 PROVBO	15 PROVBO	16 HEMKVÄLL	17 PROVBO
MAR	7	18	19	20	21	22	23	24
		8	25	26	27	28	1	2
	9	4	5	6	7	8	9	10
APR	10	11	12	13	14	15	16 FÖRÄLDRADAG	17 AKADEMISK
		11	18	19	20	21	22 HANDBOLLSCUP	23 HANDBOLLSCUP
	12	25	26	27	28 NECIS BASKET	29 NECIS BASKET/SIMN	30 NECIS BASKET/SIMN	31 NECIS BASKET/SIMN
MAY	13	1	2	3 PROVBO	4 PROVBO	5 PROVBO	6 PROVBO	7
		14	SIPSI VOLLEYBOLL	8	9	10	11	12
	15	15	16 50 DAGARS	17	18	19	20	21
JUN	16	22	23	24	25 ÖPPET HUS	26	27	28
		17	29	30 1	2	3	4 DEKAD	5 AKADEMISK
	18	6	7	8	9	10 HS FOTBOLL	11 HS FOTBOLL	12 HS FOTBOLL
JUN	19	13	14	15	16	17	18	19
		20	STADSSTAFETT	21	22	23	24 NECIS TENNIS/FOOTBALL	25 NECIS TENNIS/FOOTBALL
	21	20	21 NECIS FOOTBALL	22	23	24	25 CATCH THE FLAG	26 HEMSÖNDAG
JUN	22	27	28	29 GUBBSKIVA	30 NECIS GOLF	31 NECIS FRIDROTT	1 NECIS DISCO	2 NECIS FRIDROTT
		23	3	4	5	6 GRÖNA LUND	7 HEMKVÄLL	8 VATTENAKTIVITETER
	24	10	11	12	13	14 GRUNDENTEN	15 SKOLAVSLUTNING	16

Fritidsprogrammet uppdateras
varje vecka på:

 <http://www.facebook.com/SSHLfritiden>



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET



Fritidschef: Thomas Persson
e-post: thomas.persson@sshl.se
Tel: 0730-380041 eller 08-59257122

Postadress/Mailing address **Box 508, SE-193 28 Sigtuna, Sweden**
Besöksadress/Visiting address **Manfred Björkquists Allé 6-8**
Tel. **08-592 571 00** E-mail **info@sshl.se**
Web **www.sshl.se** Bankgiro/B.G. **142-9000**

