



# AKTIVITETSSKOLEN MORTENSRUD UKEPLAN UKE 19 1.TRINN 2026

**Tema:** Demokrati og felleskap, fysisk aktivitet og bevegelsesglede. **Sosialt mål:** Empati: Barn skal styrke sosiale ferdigheter gjennom samarbeid, respekt og felleskap i fysisk aktivitet.  
**Læringsmål:** Barna skal kunne delta i planlegging og gjennomføring av enkle fysiske aktiviteter, der de samarbeider og tar hensyn til hverandre og gjør valg i felleskap. Telefon **95026317 (7.30-13.00)**

Mandag 04.05	Tirsdag 05. 05	Onsdag 06.05	Torsdag 07.05	Fredag 08.05
Oppstart: 13.30	Oppstart: 13:30	Oppstart: 13:30	Oppstart: 13:3	Oppstart: 13:15
<p><b>MAT</b> Yoghurt og frukt.</p> 	<p><b>MAT</b> Havregryn med syltetøy/rosiner.</p> 	<p><b>MAT</b> <b>MATPAKKE AKS serverer frukt.</b></p> 	<p><b>MAT</b> Tomatsuppe med makaroni.</p> 	<p><b>MAT.</b> Ris med kylling og grønnsaker.</p> 
<p><b>Lesing under bespisning. UTETID.</b> <b>14.00-14.30</b> 1C har lesegruppe med Eivind på biblioteket.</p>  <p><b>15.00-15.45</b> Vi leker «stopp dans» og «kongen befaler» til ulik ...</p> 	<p><b>Lesing under bespisning. UTETID.</b> <b>14.15-15.00</b> Lek og moro i skolegården.</p>  <p><b>14.15-14.45</b> Vi benytter oss av gymsalen, hvor vi øver til sommeravslutning.</p>  <p>Deretter avslutter vi dagen ute med forskjellige leker.</p> 	<p><b>UTEDAG</b> <b>Lesing under bespisning. 14.30-15.45</b> <b>Etter maten går vi ut og benytter oss av skolegården, hvor elevene skal ha forskjellige stasjonsleker.</b></p> 	<p><b>Lesing under bespisning. UTETID.</b> <b>14.00-15.00</b> Lek og moro i skolegården.</p>  <p><b>15.00-15.45</b> Elevene skal plassere riktig kroppsdel på riktig sted.</p> 	<p>Vi har lesegrupper for 1A og 1B med Eivind på biblioteket.</p>  <p><b>UTETID</b> 14.30-15.15 Vi utfører forskjellige aktiviteter ute i skolegården som stikkball, hoppetau, lek i sandkassen, lekeapparater og fotball.</p>  <p><b>GOD HELG.</b></p>
16.00 Kjernetidelever slutter	16.00 Kjernetidelever slutter	16.00 Kjernetidelever slutter	16.00 Kjernetidelever slutter	16.00 Kjernetidelever slutter
Frilek inn/ute	Frilek inn/ute	Frilek inn/ute	Frilek inn/ute	Frilek inn/ute
17.00. AKS stenger	17.00. AKS stenger	17.00 AKS stenger	17.00 AKS stenger	17.00 AKS stenger