














# AKTIVITETSSKOLEN MORTENSRUD UKEPLAN UKE 4 - 2. TRINN 2025

**Tema: Fysisk aktivitet. Sosialt mål: Alle skal fremsnakke hverandre. Læringsmål: Elevene skal utvikle sine motoriske ferdigheter gjennom varierte aktiviteter inne og ute. OBS! Telefon: 95043676 TELEFONTID MELLOM 07.30-13.00.**

MANDAG 20.01	TIRSDAG 21.01	ONSDAG 22.01	TORSDAG 23.01	FREDAG 24.01
Oppstart 13:15	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30
<b>MAT:</b> <b>MATPAKKE / FRUKT</b> 	<b>MAT:</b> Havregryn med syltetøy og rosiner. 	<b>MAT:</b> Ostesmørbrød/frukt 	<b>MAT:</b> Tomatsuppe med makaroni 	<b>MAT:</b> Ris med kylling og grønnsaker 
UTETID	UTETID	UTETID	UTETID	UTETID
<u><b>TURDAG 14.00-15.50</b></u> Vi holder oss i skolegården/skillpadepark en og tenner bål. De som ønsker kan ha med seg <b>pølser</b> eller <b>ostesmørbrød</b> . <b>Minner om grillpinne for de som skal grille pølser!</b>  <b>OBS! Klær etter vær!!</b>	<u><b>GYMSAL 15.00-16.00</b></u> Elevene blir delt opp i to grupper. Gruppe nr. 1 skal ha stoleleken og gruppe nr.2 skal spille stikkball. Klokken 15.30 skal gruppene bytte side slik at alle får gjennomgått aktivitetene. 	<u><b>Høytlesning under måltid.</b></u> <u><b>UTEREBUS 15.00-16.00</b></u> Elevene skal ha uterebus med tema fysisk aktivitet. 	<u><b>Høytlesning under måltid.</b></u> <u><b>KOR: 14.15-14.45</b></u>  <u><b>15.00-16.00</b></u> Elevene kan velge mellom inne/ute aktiviteter. 	<u><b>Høytlesning under måltid.</b></u> <u><b>14.30-16.00</b></u> Vi utfører forskjellige aktiviteter ute i skolegården som; stikkball, aking og tur i nærmiljøet. 
16.00: Kjernetidelever slutter	16.00: Kjernetidelever slutter	16.00: Kjernetidelever slutter	16.00: Kjernetidelever slutter	16.00: Kjernetidelever slutter
Frilek inne/ute	Frilek inne/ute	Frilek inne/ute	<b>LEKSEHJELP 16.00-16.45</b>	Frilek inne/ute
<b>17.00: AKS stenger</b>	<b>17.00: AKS stenger</b>	<b>17.00: AKS stenger</b>	<b>17.00: AKS stenger</b>	<b>17.00: AKS stenger</b>