
















AKTIVITETSSKOLEN MORTENSRUD UKEPLAN UKE 10- 4. TRINN 2025

Tema: Fysisk aktivitet og helse. Sosialt mål: Alle skal vente på tur, og bidra i gøyale fellesaktiviteter og lagspill. Læringsmål: Elevene skal lære hvorfor fysisk aktivitet er viktig for kroppen og hjernen. Telefon: 95026317 TELEFONTID MELLOM 07.30-13.00.

MANDAG 03.03	TIRSDAG 04.03	ONSDAG 05.03	TORSDAG 06.03	FREDAG 07.03
Oppstart 14.30	Oppstart 14:00	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30	Oppstart 13.30
MAT: Ostesmørbrød/frukt. 	MAT: Havregryn med syltetøy/rosiner. 	MATPAKKE/FRUKT: 	MAT: Tomatsuppe med makaroni. 	MAT: Ris med kylling og grønnsaker. 
UTETID	UTETID	UTETID	UTETID	UTETID
HØYTLESNING UNDER BESPISNING.  15.00-16.00 GYMSALEN Vi starter med lett oppvarming og avslutter gymtimen med dodgeball. 	HØYTLESNING UNDER BESPISNING.  15.00-16.00 HOT SEAT I hot seat får elevene trening i å forklare et ord ved hjelp av andre ord, setninger og beskrivelser, i dag fokuserer vi på begreper om fysisk aktivitet og helse. 	HØYTLESNING UNDER BESPISNING.  15.00-16.00 TURDAG Vi beveger oss til kunstgressbanen ved Senter Syd. Elevene utfører forskjellige aktiviteter på banen som: stikkball, fotball og kubb. 	KOR FOR PÅMELDTE ELEVER.  14.45-16.00 KAHOOT Vi har kahoot om temaet «fysisk aktivitet og helse». 	HØYTLESNING UNDER BESPISNING.  14.45-16.00 UTEDAG Vi avslutter uken med uteaktiviteter i skolegården som kanonball, frilek og fotball. 
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 /ute	LEKSEHJELP.	Frilek inne/ute
17.00: AKS stenger	17.00: AKS stenger	17.00: AKS stenger	17.00: AKS stenger	17.00: AKS stenger