

















# AKTIVITETSSKOLEN MORTENSRUD UKEPLAN UKE 11- 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 forstå sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. Telefon: 95026317 TELEFONTID MELLOM 07.30-13.00.

MANDAG 10.03	TIRSDAG 11.03	ONSDAG 12.03	TORSDAG 13.03	FREDAG 14.03
Oppstart 14.30	Oppstart 14:00	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30	Oppstart 13.30
<b>MAT:</b> Ostesmørbrød/frukt. 	<b>MAT:</b> Havregryn med syltetøy/rosiner. 	<b>MATPAKKE/FRUKT:</b>  	<b>MAT:</b> Tomatsuppe med makaroni. 	<b>MAT:</b> Ris med kylling og grønnsaker. 
<b>UTETID</b>	<b>UTETID</b>	<b>UTETID</b>	<b>UTETID</b>	<b>UTETID</b>
<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b>  15.00-16.00 <b>GYMSALEN</b> Vi starter med lett oppvarming, deretter deler vi gymsalen i to og har hauke og due og nappe hale. 	<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b>  15.00-16.00 <b>LEK OG MORO</b> Elevene kan velge mellom inne og ute aktiviteter. 	<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b>  15.00-16.00 <b>TURDAG</b> Vi beveger oss til kunstgressbanen ved Senter Syd. Elevene utfører forskjellige aktiviteter på banen som: stikkball, fotball og kubb. 	<b>KOR FOR PÅMELDTE ELEVER.</b>  14.45-16.00 <b>HOT SEAT</b> 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. 	<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b>  14.45-16.00 <b>UTEDAG</b> 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	<b>LEKSEHJELP.</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>