



# AKTIVITETSSKOLEN MORTENSRUD UKEPLAN UKE 2 - 4. TRINN 2025

Tema: Fysisk aktivitet. Sosialt mål: Alle skal fremsnakke hverandre.

Læringsmål: Elevene skal utvikle kroppsbeheerskelse og utholdenhet gjennom varierte fysiske aktiviteter.

Telefon: 95026317 TELEFONTID MELLOM 07.30-13.00.

MANDAG 06.01	TIRSDAG 07.01	ONSDAG 08.01	TORSDAG 09.01	FREDAG 10.01
Oppstart 14.30	Oppstart 14:00	Oppstart 13:30	Oppstart 13:30	Oppstart 11.45
<b>MAT:</b> Ostesmørbrød/frukt. 	<b>MAT:</b> Havregryn med syltetøy. 	<b>MATPAKKE/FRUKT:</b> 	<b>MAT:</b> Tomatsuppe med makaroni. 	<b>MAT:</b> Ris med kylling og grønnsaker. 
UTETID	UTETID	UTETID	UTETID	UTETID
<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b> 15.00-16.00 <b>GYMSALEN</b> Vi deler elevene i to grupper der de kan delta enten på kanonball eller fotball. 	<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b> 15.00-16.00 <b>NYTTÅRSBILDE</b> Elevene lager fargerike bilder som symboliserer nyttår. 	15.00-16.00 <b>TURDAG</b> Vi holder oss i skolegården og i Skilpaddeparken, hvor barna kan velge mellom ulike fysiske aktiviteter som fotball, stikkball, hoppetau og lignende. Hvis det er snø, vil vi ake i den store akebakken. 	14.45-15.10 <b>KOR FOR PÅMELDTE ELEVER</b>  15.00-16.00 <b>STOPPDANS</b> Elevene deltar i rytmebasert lek som stoppdans og just dance. 	<b>HØYTLESNING UNDER BESPISNING.</b> 14.30-16.00 <b>UTEDAG</b> Vi har forskjellige ute aktiviteter i skolens område. Hvis det er snø ute aker vi i den store akebakken. 
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>