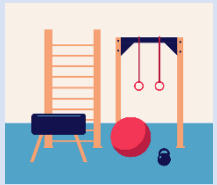


Periodeplan for Mellombasen
Vinter - 2026
Fokusområdet: Fysisk aktivitet

Tema :
Kroppen er
toppen

Det serveres varmmat på AKS
hver dag. Menyen ligger på
hjemmesiden vår.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Dagens aktiviteter	Dagens aktiviteter	Dagens aktiviteter	Dagens aktiviteter	Dagens aktiviteter
• Spising • Legorom • Utetid • Velgetid  	• Spising • Forming (A + B) • Utetid • Velgetid 	• Spising • Bibliotek kl. 14-15 • Utetid • Gym kl. 15-16 • Velgetid 	• Spising • Forming (C + D) • Utetid • Velgetid 	• Spising • Utetid • Velgetid – barnas dag : • Gymsal (14 – 15) • Kreativitet på basen  GOD HELG

Alle aktiviteter på aktivitetsskolen er læringsstøttene aktiviteter. En læringsstøttene aktivitet kjennetegnes ved å støtte opp under skolen læringsarbeid. Aktiviteten er godt planlagt og har tydelige målsetninger og skal bidra til elevens motivasjon og mestring.

Fokusområdet: Fysisk aktivitet

Aktiviteter og arbeid innen fysisk aktivitet gjør at elevene får oppnådd mestringsfølelse, selvtillit og psykisk helse.

Mål med aktivitetene er at elevene:

- Møter flere ulike former for fysiske aktiviteter gjennom uka
- Får daglig tilbud om fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå
- Trener sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill

Fysisk aktivitet fremmer elevenes motoriske kompetanse, konsentrasjonsevne, mestringsfølelse, selvtillit og psykiske helse. Elevene må daglig ha fysisk aktivitet, ut og inne. Nærmiljøet og nærområder benyttes til fysisk aktivitet, og AKS samarbeider med lokale aktører der det er hensiktsmessig, og ikke medfører ekstra kostnader for de foresatte.



Mat og helse • Matservering • Kosthold og helse <u>Mål med aktivitetene er at elevene:</u> Opplever hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til hverandre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen. Elevene får bedre kjennskap til nye ingredienser og råvarer. Kan lage enkle måltider og bidra til å skape en trivelig ramme rundt måltidene sammen med andre.	Fysisk aktivitet • Gym • Kunstgressbanen • Just dance • Uteaktiviteter <u>Mål med aktivitetene er at elevene:</u> Møter flere former for fysisk aktiviteter gjennom uken. Får tilbud om fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå. Trene sosial kompetanse gjennom felles aktiviteter og lagspill.	Digitale ferdigheter • Kahoot <u>Mål med aktivitetene er at elevene:</u> Utforsker og eksperimentere med læringsteknologi som f.eks. koding, animasjon og ulike spill. Øver på ulike fag og tema som elevene har hatt på skolen.
---	---	--

