

Periodeplan for Mellombasen
September - November 2026

Fokusområdet: Fysisk aktivitet



Tema :
Det er mitt
valg



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 • Lego (14 - 15) • Utetid • Velgetid 	• Spising • Utetid • Forming for A + D (14-15) • Velgetid • Perlerom	• Spising • Utetid • Gym (15-15:45) for B + C • Velgetid 	• Spising • Utetid • Forming for B + C (14-15) • Velgetid • Perlerom 	• Spising • Utetid • Gym for A +D (14-15) • Kahoot • Just dance • Tegnerom • Spillrom • Utetid GOD HELG 😊

Aktivitetsskolen stenger kl. 16.30 hver dag og beskjeder skal sendes til basetelefonen 90623948 før kl. 12.00.

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 med kunst- og kultur i AKS inspirerer elevene til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skaperglede.

Mål med aktivitetene er at elevene:

- Får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk
- Skape kunst og kulturuttrykk på egenhånd, i samarbeid med andre elever og med medarbeiderne Får kjennskap til matlaging og ulike matvarer
- Får ta med selvlagde produkter hjem
- Får oppleve ulike kunst- og kulturtilbud, og gis muligheter til å snakke om og reflektere over opplevelsen
- Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet for å oppnå mestring, positive fellesopplevelser og kroppsbeherskelse.

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.

Aktivitetsskolen stenger kl. 16.30 hver dag og beskjeder skal sendes til basetelefonen 90623948 før kl. 12.00.

Mat og helse • Matsservering • Matlaging • 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 <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 • Leksetid <u>Mål med aktivitetene er at elevene:</u> Utforsker og ekspremierer med læringsteknologi som f.eks. koding, animasjon og ulike spill. Øver på ulike fag og tema som elevene har hatt på skolen.
---	---	--

Aktivitetsskolen stenger kl. 16.30 hver dag og beskjeder skal sendes til basetelefonen 90623948 før kl. 12.00.