

# EKEBERG AKTIVITETSSKOLE, BASE 3

## Plan for uke 10-13

**Periode:** De som var her før oss, og vi som er her nå

**Sosialt mål:** Positiv forsterkning



Elever med deltids plass kan benytte seg av 12 timer i uken fra skoleslutt til 16.00

**Beskjeder:** Vi ønsker at alle beskjeder kommer innen 11:00 hver dag på Vgilo

**Kontaktinfo:** basetelefon: 974 15 279 E-post: [frank.sand@osloskolen.no](mailto:frank.sand@osloskolen.no)

| UKE:                                                                                                                     | MANDAG                                                                                                                        | TIRSDAG                                                                                                                          | ONSDAG                                                                                                                               | TORSDAG                   | FREDAG                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uke 10                                                                                                                   | <b>Yoghurt med musli</b><br>                 | Tomatsuppe med makaroni                                                                                                          | <b>Knekkebrød m/pålegg</b><br>                    | Fiskekaker                | Meksikansk gryte                                                                                                                 |
| Uke 11                                                                                                                   |                                                                                                                               | Pasta i tomatsaus                                                                                                                |                                                                                                                                      | Grønnsakssuppe med pølser | Fiskeburger                                                                                                                      |
| Uke 12                                                                                                                   |                                                                                                                               | Fiskekaker med makaroni                                                                                                          |                                                                                                                                      | Pastasalat                | Wraps med skinke                                                                                                                 |
| Uke 13                                                                                                                   |                                                                                                                               | Tomatsuppe med makaroni                                                                                                          |                                                                                                                                      | Pøsepasta                 | Wraps med fiskepinner                                                                                                            |
| UKE:                                                                                                                     | AKTIVITETER PÅ BASEN:                                                                                                         | AKTIVITETER PÅ BASEN:                                                                                                            | AKTIVITETER PÅ BASEN:                                                                                                                | AKTIVITETER PÅ BASEN:     |                                                                                                                                  |
| Uke 10                                                                                                                   | <b>Kreativitet</b><br><b>14.15-15.15</b><br> | <b>Uteaktiviteter</b><br><b>14.00-15.30</b><br> | <b>Fysisk aktivitet</b><br><b>14.15-15.30</b><br> |                           | <b>Mat og helse</b><br><b>14.00-15.30</b><br> |
| Uke 11                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                  |
| Uke 12                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                  |
| Uke 13                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                  |
| Uke 10                                                                                                                   | KUNST(Alle) OG UTELEK                                                                                                         | NATUR OG UTELEK<br>JUST DANCE                                                                                                    | FYSISK AKTIVITET (A,B,C)<br>OG UTELEK                                                                                                | KUNST OG UTELEK           | MAT OG HELSE 3A<br>MUSIKKLEK OG UTELEK                                                                                           |
| Uke 11                                                                                                                   | KUNST(Alle) OG UTELEK                                                                                                         | NATUR OG UTELEK<br>BYGG OG SPILL                                                                                                 | FYSISK AKTIVITET (D,E)<br>OG UTELEK                                                                                                  | BYGG OG SPILL             | MAT OG HELSE 3B<br>MUSIKKLEK OG UTELEK                                                                                           |
| Uke 12                                                                                                                   | KUNST(Alle) OG UTELEK                                                                                                         | NATUR OG UTELEK<br>JUST DANCE                                                                                                    | FYSISK AKTIVITET (A,B,C)<br>OG UTELEK                                                                                                | KUNST OG UTELEK           | MAT OG HELSE 3C<br>MUSIKKLEK OG UTELEK                                                                                           |
| Uke 13                                                                                                                   | KUNST(Alle) OG UTELEK                                                                                                         | NATUR OG UTELEK<br>BYGG OG SPILL                                                                                                 | FYSISK AKTIVITET (D,E)<br>OG UTELEK                                                                                                  | BYGG OG SPILL             | MAT OG HELSE 3D<br>MUSIKKLEK OG UTELEK                                                                                           |
| 16:45 AKS STENGER, TAKK FOR I DAG!  |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                  |