

Temaområde 3: Fysisk aktivitet

Lokal plan, våren 2021, AKS Ullevål

Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet for å oppnå mestring, positive fellesopplevelser og kroppsbeheerskelse.

Retningsgivende føringer for utforming av innhold:

- Elevene møter flere ulike former for fysiske aktiviteter gjennom uka
- Elevene får daglig tilbud om fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå
- Elevene trener sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill

Aktivitet	Beskrivelse og mål for aktiviteten	Hvem	Når	Ansvarlig
Frie aktiviteter ute	Legge til rette for aktiv frilek, fysisk utfoldelse og organisert uteaktivitet, f.eks. slåball, fotball, basket, bordtennis, slengtau. MÅL: Øve grunnleggende bevegelser, lære nye leker, få nye venner.	Begge baser	Hver dag	Assistenten
Gymsalen	Legge til rette for fysisk aktivitet i gymsalen, tuftet på lek MÅL: Oppleve fellesskap, få nye venner, lære nye leker og måter å bruke kroppen på, bruke apparater.	Begge baser	Ukentlig	Assistenten
Atlasklubben	Idrettstilbud for 4. trinn hvor barna får gjennomgå et vidt spekter av idrettsutøvelser og disipliner; styrke, utholdenhet, balanse, koordinasjon, teknikk, hurtighet, spenst osv. Turnering som går gjennom hele året. Barna konkurrerer hovedsakelig mot seg selv og det er fokus på egen læring, samt god sportsånd.	Gul base	Torsdager	Bendik og Thea
Utelek	Stikkball, basket, fotball, bandy, dødball, enspretten, boksen går, gjemsel osv. MÅL: Oppleve fellesskap, få nye venner, lære nye leker og måter å bruke kroppen på, bruke apparater.	Begge baser	Alle dager.	Assistenten
Ballbingen	Spille ulike ballspill i ballbingen MÅL: Oppleve fellesskap, få nye venner, lære spilllets regler og forsvarlig bruk av evt. utstyr, øve på å følge regler.	Begge baser	Alle dager (Vær-avhengig)	Assistenten

Sparkesykler	<p>Sykle rundt skolen, overholde "trafikkregler".</p> <p>MÅL: Øve balanse, oppleve fellesskap, bruke kroppen, øve på å vente på tur og dele, øve på å ta hensyn til andre, forstå behovet for trafikkregler og kunne noen av dem.</p>	Begge baser	Alle dager (to dager hver) Vær-avhengig	Assistenten
Organisert fotball med Sherry	<p>Barna lærer godt lagspill, samarbeid, positivitet og grunnleggende fotballferdigheter.</p> <p>MÅL: samarbeid, lagspill, lære grunnleggende ferdigheter.</p>	Grønn	Ukentlig på våren	Sherry
Just Dance	<p>Åpen aktivitet. Barna danser til musikk og bilde på skjermen. Dette er en morsom aktivitet som er svært populær. Barna får motorisk øving, og lærer seg sanger og rytmer.</p> <p>MÅL: å ha det gøy!</p>	Begge baser	Ukentlig	Assistenten
Organisert fotball i gymsalen	<p>Organisert fotball i gymsalen på mandager. Her vil barna lære grunnleggende fotballferdigheter, og vi skal spille kamp hver gang. Det blir fokus på pasninger og ulike øvelser.</p> <p>MÅL: lære grunnleggende fotballferdigheter, sosialt samhold.</p>	Gul, 4. trinn	Mandager	Thea og Bendik
Dødball-ligaen	<p>Påmeldingskurs. Dette kurset er en fireukers dødball-liga. Her introduseres barna for reglene, som er litt annerledes enn i vanlig dødball. Målet er at barna skal tilegne seg grunnleggende ferdigheter innen samarbeid og sportsånd, og at de skal oppleve mestringsfølelse og tilhørighet gjennom å være en del av et lag. Lagene rulleres for hver kamp, og man plukker poeng individuelt.</p>	Gul, 3. trinn	4-ukers kurs	Bendik
Ute-AKS	<p>Hele AKS går på tur hver mandag i nærmiljøet. Samtale om ting vi ser i naturen. Ta vare på naturen, forlate steder pent ryddet.</p> <p>MÅL: Observere og erfare naturens regler i praksis, lære naturfaglige begreper, undre seg sammen. Lære god framferd i naturen.</p>	Begge baser	Hver mandag	Alle assistenter og baseledere
Turn med Simen	<p>Påmeldingskurs. Gjennom dette kurset skal barna få muligheten til å videreutvikle kroppskoordinasjonen og balansen gjennom ulike turnøvelser – og leker. Kurset vil i</p>	Grønn base, 1. trinn	4-ukers kurs	Simen

	stor grad bli gjennomført gjennom sirkeltrening i gymsalen, hvor vi tar i bruk turnapparater.			
Gøy med ballspill	Påmeldingskurs. Gjennom dette kurset vil barna få prøve en ny ballsport hver uke, og vil derfor få videreutviklet koordinasjonsevner, samarbeid, mestringsfølelse og ballteknikker. De fire ballspillene er basketball, innebandy, håndball og volleyball. Et morsomt og aktivt kurs med fokus på team spirit og lek!	Grønn base, 2. trinn	4-ukers kurs	Sherry og Didrik