

Ukerytme 02-05 for 3. og 4.trinn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
13:55 start SFO	12:40 start SFO	12:40 start SFO	13:55 start SFO	12:40 3.trinn SFO 13:55 4.trinn SFO
14:00-14:30 måltid (smøremåltid)	12:40-13:15 lek ute 13:15-13:45 måltid (andre retter)	12:40-13:30 lek ute 13:30-14:00 måltid (smøremåltid)	14:00-14:30 måltid (andre retter)	12:40-13:15 lek ute 13:15-13:45/14:00-14:30 måltid (smøremåltid)
14:30 - 15:30 teater	13:45 - 14:45 idrettsaktivitet 14:45 - 15:30 sjakk	14:00-15:30 koding 14:30-15:30 idrettsaktivitet	14:30 - 15:30 kunst og håndverk	14:30 - 15:30 fredagskamp i gymsalen
14:00 - 15:30 frilek inne eller ute	13:45-15:30 frilek inne eller ute	14:00-15:30 frilek inne eller ute	14:30 - 15:30 frilek inne eller ute	13:45 - 15:30 frilek inne eller ute
15:30/ 16:00 SFO samles i SFObasen eller ute	15:30/ 16:00 SFO samles i SFObasen eller ute	15:30/ 16:00 SFO samles i SFObasen eller ute	15:30/ 16:00 SFO samles i SFObasen eller ute	15:30/ 16:00 SFO samles i SFObasen eller ute

Mer om aktivitetene:

Måltid:

SFO skal i henhold til Rammeplan for SFO, servere et enkelt og sunt smøremåltid hver dag. Barna på Paradis får smøremåltid bestående av brød, knekkebrød, pålegg, grønnsaker og melk 3 dager i uken. Vi har valgt å servere varme retter, salater eller gryn med yoghurt to dager i uken. Dette bidrar til at barna opplever et variert kosthold og blir presentert for ulike smaksopplevelser i løpet av uken.

lek og valgfrie aktiviteter "på tvers":

SFO er et fritidstilbud som skal ivareta barnas behov for valgfrihet, vennskap, lek og fysisk aktivitet. Når barna på 2.trinn får leke "på tvers", innebærer dette at vi legger til rette for fri-lek, rollelek, tegning, perling, konstruksjonslek osv. på SFO-basen. På denne måten kan barna velge aktivitet, lekekamerater og voksenperson fritt fra dette tinnet.

Idrettsaktivitet:

I gymsalen er det rom for fysisk utfoldelse. Tilbudet vil variere mellom fri lek, der barna kan bruke utstyret på en friere måte enn i gymtimen (eks. bygge hus av mattene) og regelleker (fotball, basket, haien kommer, hank og due o.l.).

Sjakk:

Vi har en instruktør som kommer til skolen for å lære bort og trene på sjakk med elevene. Barnegruppen deles i to grupper: nybegynnere og viderekommende. Instruktøren bruker en kombinasjon av storskjerm og praktisk spill i opplæringen.

Koding:

Aktiviteten ledes av en fast ansatt. Barna får en grunnleggende innføring i koding ved bruk av Scratch. Barn som deltar gjentatte ganger vil oppleve progresjon og dypere forståelse for programmering av enkle spill. Det tas hensyn til alle ferdighetsnivåer.

Basket/Landhockey

Aktiviteten er ment å være en introduksjon til idretten. Her får barna øve på ulike ball- teknikker og regler for spillet. Det legges også opp til litt kamptrening hver gang, der samspill og lagånd står sentralt.

Kunst og håndverk:

Dette er en planlagt formings-aktivitet der barna "melder seg på". Barna blir presentert for ulike materialer og skaper ofte med inspirasjon fra en "mal". Det vil være varierende prosjekter gjennom året.
Det forventes at de som velger aktiviteten, blir i den til det er ferdig.

Fredagskamp:

Hver fredag blir det fredagskamp i gymsalen. Alle som ønsker kan være med. Det deles inn i lag og spilles fotball mot hverandre.
Aktiviteten ledes av en fast ansatt.