



Ukeplan for 3. trinn uke 12 16. - 20. mars

Ukens sosiale mål: Jeg er tålmodig når vi må vente på ADO.	Tema: Mellom de syv fjell
--	---------------------------

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
A-klassen blir på skolen og jobber med førstehjelp B-klassen drar til Akvariet C-klassen drar på tur til Perabu	Arbeidstime Kunst og håndverk/gym	Vi starter på nytt tema i matte: måle lengde og vekt. Vi får besøk av helsesykepleier som skal ha en kort undervisningsøkt i hver klasse om kosthold og fysisk aktivitet. De vil også gjennomføre måling og veiing av elevene enkeltvis.	Svømming (husk badetøy, håndkle og evt. svømmebriller) Vi er tilbake på skolen cirka kl.11.30. Vi spiser ikke før vi er tilbake på skolen, så husk å spise en god frokost! Firedeling: Korps/norsk/ matte/musikk	Arbeidstime Leketid
Skoleslutt 13:30	Skoleslutt 12:30	Skoleslutt 13:45	Skoleslutt 13:45	Skoleslutt 12:30

Ukens tema		
Norsk: Jeg vet hva et substantiv er.	Matte: Måle lengde og vekt.	Kropp og helse: Jeg er rask og ryddig i garderoben.

Lekser til torsdag:

Norsk:

Stjerne: Gjør oppgavene i leksemappen din.

Måne: Les s. 134 i Salto 3A.

1. Hva var Sonja Henie kjent for?
2. Hvor gammel var Sonja Henie da hun vant VM i Oslo?
3. Hvor mange ganger vant hun VM på rad?

Sol: Les s. 135 - 137 i Salto 3A. Gjør oppgavene på side 137

Matte:

Se arbeidsark i blå lekseperm. Arket har to sider, velg den siden som passer deg best. Det er selvsagt lov til å gjøre begge om du vil det.

Informasjon til hjemmet:

Denne uken er første dagen med svømming på ADO for trinnet. Vi gleder oss! Vi har fått låne med oss to flotte lærere fra 4. trinn, Kjersti og Ingrid, som skal følge jentene i garderoben og være med i bassenget. **OBS:** Erfaring sier at barna ofte er ekstra sultne etter svømming. Det kan være greit med en ekstra skive i matpakken.

Onsdag blir det besøk av helsesykepleierne på skolen. De skal ha en undervisningsøkt i hver klasse om kosthold og fysisk aktivitet. De vil også gjennomføre måling og veiing av elevene enkeltvis.

Det er lesefestival på Fridalen skole de neste ukene. Elevene får et klipp for hver bok de har lest. Når de har samlet opp tre klipp kan de få en liten premie. På slutten av denne perioden vil det bli trukket en elev på trinnet som har lest tre bøker eller mer som får være med på bokhandelen med bibliotekaren. Der får eleven velge seg en egen bok! Vi oppfordrer til å lese hjemme, både selv og sammen med andre.

Vårlig hilsen Anne, Simon, Katrine, Høgne, Øystein og Vera

Velkommen

TIL
SVØMMEOPPLÆRING



BERGEN KOMMUNE



NORGES
SVØMMEFORBUND



ADO ARENA
OG 10 ANDRE BASSENG
I BERGEN

SVØM BERGEN



Velkommen til svømming!

Velkommen til svømmeopplæring i Svøm Bergen.

Svøm Bergen bruker mange forskjellige svømmehaller, du får vite på skolen hvor din klasse skal være.

I Svøm Bergen møter du svømmeinstruktører, som sammen med lærerne dine skal passe på at du klarer litt mer hver gang og at du har det gøy hver gang!

Alle instruktørene har erfaring med å lære barn å svømme. De har utdanning fra Norges Svømmeforbund, godkjent politiattest, skrevet under på taushetserklæring og har bestått livredningsprøve. Det betyr at du kan føle deg helt trygg når du er i bassenget sammen med oss.

Svøm Bergen er et
samarbeid mellom
Bergen Kommune,
Norges
Svømmeforbund
og
Svømmeklubbene i
Bergen

Hvordan skal vi bli bedre å svømme?

Når du kommer i svømmehallen blir klassen delt opp i grupper, som får oppgaver som er passe vanskelige og passe lette. Hver gang skal du lære noe nytt og hver gang skal du gjøre noe som du allerede kan.

Du kommer i gruppe sammen med andre elever som kan omtrent det samme som deg.

Vi følger svømmefaglige og pedagogiske prinsipper fra Norges Svømmeskole. Dette betyr at vi begynner med å dykke, før vi lærer å flyte og svømme crawl og rygg. Mange synes kanskje det er rart å lære crawl først, men dette er fordi denne svømmearten egentlig er enklere å lære enn brystsvømming og du svømmer mye forttere crawl enn brystsvømming.

Noen av dere vil synes at dette er lett, andre vil synes det er vanskelig, men vi skal hjelpe alle sammen, sånn at dere kan klare å bli bedre.

Husk å ta med deg badetøy hver gang! Få en voksen hjemme til å legge inn påminnelse på telefonen, så er du sikker. Vi bruker aldri dykkermaske eller armringer. Det er best å bruke badebukse og bade-drakt, helst ikke strandshorts eller bikini. Svømmebriller er lov, men ikke hele tiden.

Skolen får badehetter til alle.

Vi gleder oss til å bli kjent med deg!

Hilsen

Astri Alves og Ingvild Kvåle Bergesen
Etat for idrett

Regler:



Alle skal dusje uten badetøy før vi går i bassenget

Vi går i svømmehallen

Ingen går uti bassenget før en voksen sier det er greit

Når en voksen snakker skal vi stå i ro, med hodet over vann

Vi sier ifra når vi må på do

Ingen går ut fra garderoben før de voksne fra skolen er klare

Vi skal ha det gøy!!!