

VINTERUKE 6. KLASSE



	MANDAG 11.03	TIRSDAG 12.03	ONSDAG 13.03	TORSDAG 14.03	FREDAG 15.03
1. økt	<p>Skiteknikk på Idrettsheia</p> 	<p>Hypotermi og isbading</p> 	<p>TRIATLON (1.-4. time) Felles for mellomtrinnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 runde på langrennsski i skiløypa tråkket på Idrettsheia. - Deretter jogging ned til skolen for å hente dusjesaker og så ned til idrettshallen. - Logiske oppgaver i idrettshallen 	<p>Isfiske på Rotvikvannet</p> 	<p>Skileikanlegg på Vassås</p> 
2. økt	<p>Skøyter i Strandparken</p> 	<p>«Mat på bål». Vi er på skolekjøkkenet og forbereder torsdagens lunsj.</p> 	<p>AFTERSKI Og aktiviteter ute med resten av mellomtrinnet</p> 		

UTSTYR DU TRENGER TIL DE ULIKE AKTIVITETENE:

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<ul style="list-style-type: none"> • Klær til å være ute i • Langrennsutstyr (skisko, langrennsski, staver) • Skøyter og hjelm (vi har til utlåns hvis noen trenger) • Matpakke (i dag har vi ikke bål) • Drikkeflaske • Varm drikke hvis du ønsker 	<ul style="list-style-type: none"> • Klær til å bade i (vi foreslår ullstillongs, ulltrøye, ullsokker og lue) • Dusjesaker og skiftetøy • Matpakke (ikke bål) • Drikke 	<ul style="list-style-type: none"> • Skiutstyr til å gå vanlig klassisk. Ferdigsmurte ski. (skisko, ski og staver) Gjerne fest stavene til skiene. • Joggesko + refleksvest (has i en pose med navn på) • Dusjesaker/skiftetøy i en egen pose/bag (skiftetøyet må gjerne være klær for å gå på AFTERSKI i) <p>Husk navn på pose/alt av utstyr.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matpakke (vi har ikke bål i dag) • Drikkeflaske 	<ul style="list-style-type: none"> • Klær til å være ute i • Isfiskestang (for de som ønsker å ha med egen. Skolen har til utlån) • Pose til å ha eventuell fisk i • Kniv hvis du selv ønsker å sløye fisken (vi har også med kniv) • Drikke (både varm og kald) • (Vi tar med laksepakkene og varmer på bålet. Hvis du ikke liker laks og grønnsaker må du ha med egen matpakke) • Vedski til bålet • Liten tursjokolade 	<ul style="list-style-type: none"> • Klær til å være ute i • Matpakke (i dag har vi bål) • Vedski til bålet • Drikke (både varm og kald) • Liten tursjokolade • Akebrett, akematte, langrennski, slalomski – alt etter hva du ønsker å ha med i skileikanlegget. (Skolen har akematter til utlåns)

- Det er svært viktig med god frokost og ekstra stor matpakke denne uka med så mye aktivitet!
- Tips til bålmat: Pølser, kjøttboller, kylling, fiskekaker, toast i folie (dobbel brødkive m/ost og skinke i mellom), annet...

*Aktivitetene/dagene er med værforbehold. Vi gir i så fall beskjed hvis planen blir endret noen av dagene.

