

## Onsdag 22. desember

I dag avsluttes skolen når du er ferdig med oppgavene under. Vi ønsker dere alle en riktig God Jul og et Godt Nytt år! Vi håper dere holder dere friske, og at vi kan snart kan møtes på skolen igjen. 😊

Med vennlig hilsen Anette, Unn Anita, Morten og Mona



### ENGELSK:

I dag kan du kose deg med en gammel "Christmas carol" (julesang). Den heter The twelve days of Christmas, og det er laget en animasjonsfilm til den. Det går dessverre ikke an å få teksten versjonen vi vil dere skal se, men den handler om en gutt som forelsker seg i datteren til en mann som ikke finner den unge gutten god nok for sin datter. Faren gir han derfor 12 utfordringer han må løse, og hvis han klarer det skal han få gifte seg med datteren.

Du lurer kanskje på hva “a partridge in a pear tree” er? Pear tree er et pæretre, og partridge er en fugl som vi på norsk kaller rapphøne. Den ser slik ut:



[The Twelve Days Of Christmas - Animation](#)



## **Kroppsøving:**

Oppvarming: Gå, jogge, danse, turne eller spille med ball i 10-15 minutter.

## Stav navnet ditt og lag en treningsøkt!

Ta gjerne med etternavnet ditt også, spesielt om du har et kort navn.

A	10 push-ups
B	10 spensthopp
C	5 englehopp
D	10 armhevninger
E	10 knebøy
F	15 sekunder i planken
G	Jogg på stedet i 1 minutt
H	10 sit-ups
I	20 spark i rompa
J	20 knebøy
K	20 kjappe kneløft
L	5 englehopp
M	45 sekunder jogg på stedet
N	10 sit-ups
O	15 vipper (Ligg på rygg, hender og føtter møtes på toppen)
P	Jogg på stedet i 45 sekunder (tell gjerne høyt)
Q	Ta 1000 sit-ups (ingen har denne bokstaven 😊)
R	10 stjernehopp (armer og ben ut til siden)
S	Løp rundt huset 3 ganger
T	Hopp opp og ned i 45 sekunder
U	Ta 10 sit-ups
V	Ta 10 push-ups
W	10 englehopp
X	1000 push-ups (for ingen har denne bokstaven 😊)
Y	15 armhevninger
Z	Jogg på stedet i 1 minutt
Æ	Stå i planken så lenge du klarer
Ø	Hopp opp og ned i 1 minutt
Å	Jogg på stedet i 1 minutt

I siste økt, som er frivillig, kan du se de episodene av Julekongen på nrk.no som du ikke har fått sett på skolen etter at vi gikk over til hjemmeskole.