

HJEMMESKOLE MANDAG 20.12.21

I dag skal du jobbe med disse oppgavene. Husk at det er en vanlig skoledag, så det er viktig at du gjør en god jobb.

Vi har teamsmøte i kontaktlærergruppene klokka 09.00

Hvis du må ha tak i oss i løpet av dagen – så sender du melding i chat på teams til kontaktlæreren din. Det kan

også være fint å samarbeide med en annen på trinnet i

Teams i løpet av dagen. **Husk at du må ta deg matpause, friminutt og en god tur ut.**



Du starter med hjemmeskole kl.08.30.

Du går inn i Teamsmøte kl.09.00. Gå inn i kalenderen på venstre side og finn innkallingen på mandag i kalenderen. Trykk på den, og deretter på "Bli med".

Trykk på Åpne i Microsoft Teams, hvis du ikke kommer rett inn. Du har også fått innkalling på mail hvis det er enklere å gå inn der.

Kl.12.45 møter du på Teamsmøte. Du går inn på møtet på samme måte som du gjorde kl.09.00

DAGENS HJEMMESKOLE:

Lese – i skolen har det blitt delt to bøker til dere. Julevalp (m lyd) eller julekongen. Velg den du vil lese. <https://skolenmin.cdu.no/>

Matematikk – Jul på elevkanalen

Regn med julenissen:

<https://www.elevkanalen.no/e/sti/5446>

Hjelp julenissen:

<https://www.elevkanalen.no/e/sti/5447>

Multi-boka eller Multi-parallellboka:

Velg minst to oppgaver fra sidene 92 til 95 som du ikke har gjort. Du kan selvfølgelig velge flere. Oppgavene med tekst er vanskeligere enn de uten. Husk at plassen tallet står på bestemmer hvor mye det er verdt. Du regner på samme måte selv om det er med eller uten komma. Still opp tallene under hverandre.

Engelsk: [Christmas quiz](#) (trykk på "Ta quiz selv")

Norsk

- Husker du hva en blabb var? Vi forklarer et ord, uten å bruke ordet. Du skal lage 5 med disse juleordene. **Julenissen, pepperkake, juletre, pakker og adventslys**. Du kan selvfølgelig lage mange flere og tegne til.

Eks: "En blabb er grei å ha når det regner. En blabb beskytter meg mot våte dråper. Jeg kan ta blabben på meg. Blabben er en blabbjakke. "

- Mer øving med enkel og dobbelt konsonant. Du velger alt fra grunnleggende til ekspert, alt etter hvor god du selv er. [enkel og dobbelt konsonant](#)

Rydd rommet ditt.

Du som ønsker å trene litt, kan gjøre treningsprogrammet Elin har laget. Det var mange i papir som ville ha det 😊(ligger lengre ned på siden)

How to draw a Winter village:

[How To Draw A Winter Village](#)



Se dagens episode av jul i svingen. [Jul i Svingen.](#)

Se dagens episode av Supernytt. <https://nrksuper.no/serie/supernytt>

Hvis du har lyst til å kode litt så kan du det, etter at du har gjort engelsk, norsk og matematikk scratch.mit.edu.

En liten tegneserie hører julen til <https://youtu.be/Pt80MZVlctg>

TRENINGSPROGRAM –

I alt tar du 3 runder. Pause mellom hver runde.

Treningsøkten:

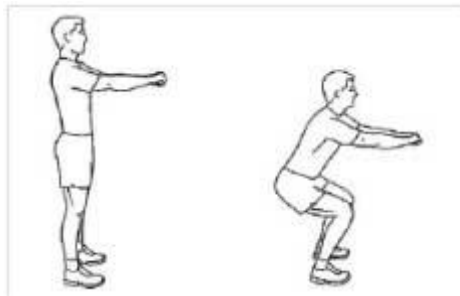
- Knebøy, 20 repetisjoner
- Utfall, 20 repetisjoner
- Armhevinger, 10 repetisjoner
- Rygghevinger, 10 repetisjoner
- Situps, 20 repetisjoner
- Planken, tell til 30 sakte. –
- 90 grader – sitt så lenge du klarer, pluss litt til 😊
- Hvis du har med deg en - ta en ball, kast – ta situps – ta imot.

Du står selvfølgelig fritt til å ta flere 😊

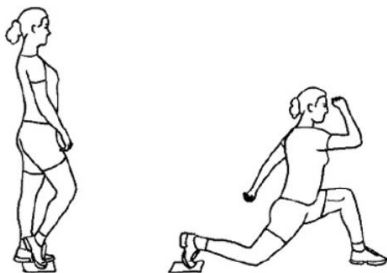
Knebøy:

Utførelse: utfall

1. Ta ett steg frem
2. Pass på at i det så skal kneet ditt samme side.
3. Tillat kneet å bøyes i det du setter frem foten, slik at kneet på bakre fot når bakken.
4. Kneet skal fortsatt være i linje med ankelen i det du bøyer ned.



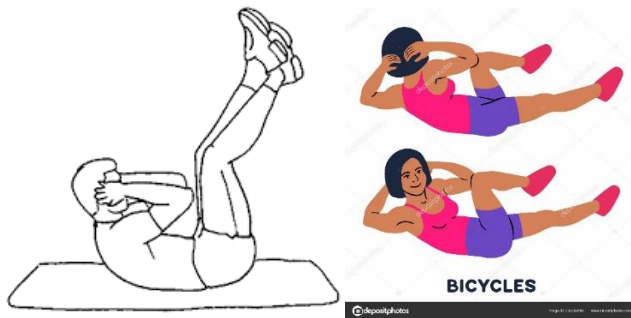
på den ene foten.
du setter ned den fremre foten
være i linje med foten på



Rygg hev: Løft hender og føtter samtidig og hold i 3 sek, før du rolig går ned. Gjenta øvelsen 10 ganger

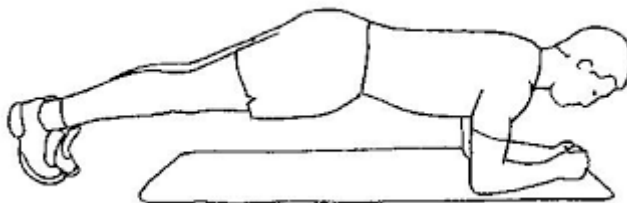


Situps:



Denne eller denne eller begge to

Planken:



90 grader

