



Hei!

Først av alt, velkommen til alle de nye skolene som er kommet i gang med AktiVane i 2016. Vi har som mål å sende ut Aktivitetstipset til alle de involverte skolene ca 6 ganger i året. Her vil dere få informasjon om AktiVane, invitasjoner til relevante kurs og samlinger og tips og idéer til både aktiviteter inne og ute og organisering av ordningen. Håper dere blir fornøyd med AktiVane og at Aktivitetstipset gir dere nyttig informasjon.



BERGEN KOMMUNE

Skoler som er med på AktiVane

Hordaland idrettskrets (HIK) skrev i februar 2014 under en avtalen med Bergen kommune om et samarbeid om AktiVane. Gjennom avtalen finansierer Bergen kommune en prosjektstilling på 40% som skal arbeide med å forankre og følge opp AktiVane i bergensskolen, Idrett Bergen Sør (IBS) og HIK deler denne stillingen. [Les mer](#)



Tips it's learning og vurdering

En av utfordringene ungdomsskolene har meldt tilbake til oss er dette med vurdering av elevene i valgfaget. Ingrid Angelskår fra Rådalslien ungdomsskole har sendt meg noen punkter om hvordan hun løser dette. Her finner du tipsene fra Ingrid. [Les mer](#)



Aktivitetstipset inne: Basistrening

Gjennom basistrening lar vi barna utvikle utholdenhet, styrke, balanse, spenst, bevegelse og koordinasjon på en lekbetont måte. Målet er å gjøre barna med kroppsbevisste og utvikle motorikken deres. Dette gjøres gjennom ulike stasjoner hvor barna får prøve seg på ulike oppgaver. [Les mer](#)



Aktivitetstipset ute: Aktivitetsglede i naturen

Fokuset på denne økten vil være å bruke naturen og ressursene som er tilgjengelig i naturen til å ha fysisk aktivitet. Målet med økten er å vise gleden av å ha fysisk aktivitet i friluft i tillegg til å bruke ressurser som er tilgjengelig i de fleste naturområder. [Les mer](#)



Godt sagt!

Motivasjon er når drømmene dine tar på seg arbeidsklær

Benjamin Franklin