

Mandag	Aktivitet			Når ble aktiviteten gjennomført?			Humør		Fokus		Kommentar
							Før aktivitet		Før aktivitet		
1.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
2.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
3.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
4.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
5.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
6.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		

Tirsdag	Aktivitet			Når ble aktiviteten gjennomført?			Humør		Fokus		Kommentar
							Før aktivitet		Før aktivitet		
1.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
2.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
3.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
4.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
5.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
6.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		

Onsdag	Aktivitet			Når ble aktiviteten gjennomført?			Humør		Fokus		Kommentar
							Før aktivitet		Før aktivitet		
1.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
2.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
3.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
4.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
5.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
6.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		

Torsdag	Aktivitet			Når ble aktiviteten gjennomført?			Humør		Fokus		Kommentar
							Før aktivitet		Før aktivitet		
1.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
2.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
3.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
4.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
5.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
6.time Fag:	10 spenst hopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		

Fredag	Aktivitet			Når ble aktiviteten gjennomført?			Humør		Fokus		Kommentar
							Før aktivitet		Før aktivitet		
1.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
2.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
3.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
4.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
5.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		
6.time Fag:	10 spenstopp 10 knebøy 10 pushups 10 utfall	Just dance!	Gå/løpe 2 runder rundt skolen.	Før timen	Midt i timen	På slutten av timen	Før aktivitet		Før aktivitet		
							Etter aktivitet		Etter aktivitet		