



# Majorstuen Aktivitetsskole

## Kurskatalog for høsten 2019

Kursene tar utgangspunkt i målområdene i Aktivitetsskolens rammeplan og skolens årsplaner. På denne måten er Aktivitetsskolen en læringsstøttene arena opp mot de ulike fagene på skolen. Målene i rammeplanen er strukturert rundt følgende fire temaområder:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Fysisk aktivitet
- Kunst, kultur og kreativitet
- Mat og helse

Denne høsten kan vi tilby mange kurs for barna på Maks. De interne kursene er basert på personalets kompetanse. I tillegg til kurs som krever påmelding, har vi hver dag faste dropp-inn aktiviteter som alle barna kan være med på, se oversikten over disse tilbudene nederst i kursplanen. Disse aktivitetene vil følge MAKS sin månedsplan, som vi lager hver måned basert på skolens periodeplaner.

Kursene våre denne høsten har oppstart i uke 41. Påmeldingsfrist er **fredag 27.september**. Dere vil innen fredag 4.oktober få vite hvilke kurs barna deres har fått plass på. Siste uke med kurs er i uke 49, og kursrekken avsluttes med juleavslutning tirsdag 10.desember **kl. 15.30-16.30**. Her vil dere få se og oppleve hva barna har gjort på de ulike kursene mens dere får enkel servering.

**Barna** kan, i samråd med foresatte, sette opp **minst** to kurs som de ønsker å delta på. Alle vil få plass på **minst et** av ønskene sine. Kursene inngår som en del av aktivitetsskolens tilbud. Det er viktig at dere motiverer barna til å delta på kursene de melder seg på, og at barna selv er med på å bestemme hvilke kurs de ønsker å være med på. Hvis barnet er borte fra kurset to ganger, vil barnet miste plassen sin, da vi må tilby plassen på kurset til andre barn.

Selv om barnet ditt ikke har kurs enkelte av dagene, er det mange andre aktiviteter det kan delta på her på Maks. Oversikten for dette tilbudet finner dere nederst i denne kursplanen, samt i månedsplanene vi sender ut på epost.

## Kursoversikt

### Mandager



#### Innebandy

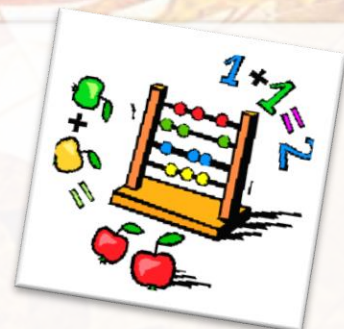
3.-4. trinn – 14.00 – 15.00 - 16 stk - Jørgen

Har du lyst til å lære deg å spille innebandy? Nå har du muligheten! Vi ønsker å tilby en aktivitet der alle kan føle mestring, glede og utvikling. Innebandy er enkelt, samtidig som det er engasjerende og actionfylt. Kurset har stor variasjon der vi på en lekbetont måte skal gjennom pasningsspill, teknikk, finter, skudd og regler. Alt av aktivitet vil skje i samspill og samhandling med andre. Sammen har vi det gøy!

#### Mattelek

2. trinn – 14.30 – 15.30 - 12 stk – Batoul

Lek med matte! Sosial og interaktiv læring i små grupper der forståelse, begrunnelse og kreativitet står i fokus. Elever skal lære tankeprosesser som hjelper å strukturere, analysere og løse problemer, både i matematikk og andre fag. Kurset er aktivitetsbasert der barn lærer gjennom lek og samarbeid. Vi dekker temaer barna lærer på skolen.





## Allidrett

1.trinn - 15.00 – 16.00 - 16 stk - Sigurd

Frem til jul skal vi lære både leker, konkurranser og sportsånd. Vi bruker gymsalen og utfolder oss høyt og lavt. Sigurd skal bidra til at alle får forsøke seg på mange ulike aktiviteter, med fokus på å bruke kroppen på nye måter. Allidrett er preget av mye lek og moro, som er med på å styrke sosiale ferdigheter samtidig som dere får utfordret hode og kropp.

## Tirsdager

### Hobbykurs

1.-2. trinn – 14.30 – 15.30 - 12 stk - Sonia



På hobbykurset vil dere eksperimentere med former og materialer. Dette er med på å øve på finmotorikk og fantasi. Barna blir kjent med ulike materialer og lærer seg å se materialenes muligheter. Her vil barna få mulighet til å uttrykke seg kreativt sammen med Sonia.

### Nanbudo

2.-4. trinn – 15.00 – 16.00 - 16 stk - Regash

Nanbudo er en kampsport eller kampkunst og en metode for å øke fysisk og mental helse. Det er et unikt system som kombinerer metoder for selvforsvar og kamp sammen med bevegelser som er gunstige for helsen, fysisk og psykisk.

Utøvelsen av Nanbudo er basert på fire momenter:

- Pust
- Energibevegelser
- Gymnastikk
- Mental trening
- 

Instruktør: Sensei Regash. Regash er en erfaren Nanbudo-utøver som har tidligere vært Norgesmester i Nanbudo og Karate. Regash er også en instruktør for barnepartiet på Oslo Karateklubb.





## Matkurs

4. trinn – 14.30 – 16.30 - 8 stk - Marius

Vi lærer grunnleggende teknikker på kjøkkenet. Blant annet skal vi øve på riktig kutteteknikk, steking, koking og renhold. På matkurset lager vi enkle retter og har fokus på matglede. Vi skal bli kjent med nye smaker og lukter. Brett opp ermene, vask hendene og kom på matkurs!

## Basket

4. trinn – 14.00 – 15.00 - 16 stk - Habib

Vi lærer å spille basketball? På dette kurset skal barna lære å spille basketball. Det vil også være morsomme basketleker, triks og annet spennende! Kursleder Habib har spilt basketball i 11 år og har sølvmedalje fra U-18 NM.



## Onsdager



## Brettspill

3.-4. trinn – 14.00 – 16.00 - 12 stk – Philip

Vi ønsker å tilby et kurs der barna vil lære om grunnleggende strategi og sannsynlighetsregning gjennom å spille spill som "Ticket to Ride" og "Settlers of Catan". Philip vil ta med barna inn i brettspillenes verden, gi dem en smakebit på ulike spill som utfordrer matteferdigheter og som skal få barna til å tenke så det knaker!

## Italiensk

1.-2. trinn – 14.30 – 16.00 - 10 stk - Giulia

Du trenger ikke reise langt for å lære deg italiensk. Giulia tar deg med på en språkreise med enkle ord og uttrykk som du kan få nytte av på reise langs solkysten.

Kurset vil fokusere på muntlig italiensk.

Ciao	Buongiorno
Buona sera	Uno
Non	Si
Notte	Arrivederci
	Dove ?

## Torsdager



### Matkurs

1.-2. trinn – 14.30 – 16.30 - 12 stk - Sonia

Elevene får være med å prøve seg på kjøkkenet for å lage enkle retter. Målet er at de skal prøve noe nytt, lære om mat og hygiene, og kunne hjelpe til med å lage mat hjemme

### Oppdagelsesklubb

3.-4. trinn – 14.30 – 16.30 - 12 stk – Tor-Espen

Tenketrening og forskning på Maks. Vi vil gjøre spennende eksperimenter og vi diskuterer hva som skjer. Vi jobber med matematikk og naturfag på en ny og morsom måte.



### Sjakklubb

3.-4. trinn – 14.30 – 16.30 - 16 stk - Aasmund

Dette er åpent for alle tredje og fjerdeklassinger. Man trenger ikke ha spilt sjakk før, for Aasmund vil lære bort de grunnleggende tingene ved spillet. Barna vil også få spille mot hverandre hver gang. Dette er en fin måte å bli kjent med andre elever, og ikke minst en veldig fin inngang til sjakkens verden. Åpent for både de som har spilt før, og for de som er helt nye i sjakk.

## Fredager

### Badminton

3. trinn – 15.00 – 16.00 - 16 stk - Ekstern

Bygdø badminton holder gratis kurs for våre elever. Det blir grunnleggende innføring i hva badminton er, taktikk, teknikk, samt øvelser og leksjonsopplegg. Elevene leker og spiller med ball individuelt og i grupper. Ikke minst skal vi ha det gøy!

Dette avsluttes med turnering med de som har deltatt.





## 4.klasseklubb

4. trinn – 13.30 – 16.30 -Alle på 4. trinn- Rasmus, Jørgen og Irma

Dette tilbudet krever at barnet er innmeldt på Aktivitetsskolen, men alle 4. klassingene på Maks automatisk er med på dette. 4. klasseklubben er for de eldste elevene hos oss. Dette er en eksklusiv klubb der dere er med på å bestemme aktivitetene som skal gjennomføres. Eget program blir sendt ut av baseleder når barna og de voksne kommet frem til de tingene de har lyst til å gjøre. Klubbledere er Rasmus, Jørgen og Irma.

## Yoga

1-3. trinn – 14.00 – 15.00 - 12 stk(drop-in) – Helene Iversen

Dette tilbudet krever ikke påmelding. Helene er sertifisert barneyogalærer og gjentar suksessen fra tidligere med yoga tilpasset barn. Yoga er en flott treningsform som øker styrke og fleksibilitet i både kropp og sinn. Dette blir en lekbasert yoga som støtter barnets utvikling. Vi lærer forskjellige yogastillinger, pusteøvelser, avspenning og meditasjon igjennom fortellinger og temaer.



## Påmelding

Elever som går i 1. og 2. trinn meldes på ved å sende en e-post med barnets for- og etternavn, klasse og aktivitetsønsker til [marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no](mailto:marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no)

Elever som går i 3. og 4. trinn meldes på ved å sende en e-post med barnets for- og etternavn, klasse og aktivitetsønsker til [eli.randi.henjum@ude.oslo.kommune.no](mailto:eli.randi.henjum@ude.oslo.kommune.no)

Alle kurs har oppstart i uke 41.

## PÅMELDINGSFRIST ER FREDAG 27.09

Vi ber foresatte om å forsikre seg om at barnas kursønsker ikke kolliderer med eksterne aktiviteter utenfor skolen som Vinderen dans, Taekwondo, Peik (korps), Frigg (fotball) eller andre aktiviteter de har på ettermiddagene.

Vær også oppmerksom på at ikke alle kurs er tilgjengelig for alle trinn. Dersom det blir for få påmeldt på et kurs, vil det bli avlyst.

## Andre tilbud i MAKStiden

### Kodekurs for 4. klasse på iPad



#### Tirsdager og torsdager – 6 per kurs

Det finnes mange grunner til å lære seg å programmere. Først og fremst er det veldig morsomt. Som programmerer kan man bygge noe helt eget, et program eller et spill som kan være både nyttig, lærerikt og underholdende.

På kodekurset vil elevene bli kjent med Scratch. Dette er et programmeringsspråk hvor elevene programmerer ved å dra og sette sammen klosser. Litt som å bygge med LEGO. Scratch gir et godt grunnlag for å lære seg andre programmeringsspråk etterpå.

Dette kurset går over 4 uker, og i løpet av høsten og vinteren vil alle 4. klassinger få tilbud om kodekurs. Dette vil foregå på tirsdager og torsdager.

Påmelding via portalen til skolen.

## Kursoversikt

Dag	Kurs	For hvem	Tider	Kursholdere
Mandag	Allidrett	1.trinn	14.00-15.00	Sigurd
	Mattelek	2.trinn	14.30-15.30	Batoul
	Innebandy	3. og 4.trinn	15.00-16.00	Jørgen
Tirsdag	Hobbykurs	1. og 2. trinn	14.30-15.30	Sonia
	Nanbudo	2. og 3. trinn	15.00-16.00	Regash
	Matkurs	4.trinn	14.30-16.30	Marius
	Basket	4.trinn	15.00-16.00	Habib
Onsdag	Italiensk	1. og 2. trinn	14.30-16.00	Guilia
	Brettspill	3. og 4. trinn	14.00-16.00	Philip
Torsdag	Matkurs	1. og 2. trinn	14.30-16.30	Sonia
	Oppdagelsesklubben	3. og 4. trinn	14.30-16.30	Tor-Espen
	Sjakk	3. og 4. trinn	14.30-16.30	Aasmund
Fredag	Yoga	1. til 3.trinn	14.00-15.00	Helene I
	Badminton	3.trinn	15.00-16.00	Ekstern
	4.klasseklubben	4.trinn	13.30-16.30	Rasmus, Jørgen og Irma

Hverdagen på Maks er lagt opp slik at selv om du ikke er meldt på kurs, kan du gjøre mange andre aktiviteter. Nedenfor finner du en liste over de faste aktivitetene vi tilbyr på Maks hver eneste dag, og en forklaring på hva de inneholder!

Hvor	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Maksrom – 2. – 4. trinn	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon
Mat- og helsesrommet 2. – 4. trinn	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill
1. klasserom – 1. trinn	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill	Formings- aktiviteter og spill
Grupperom – 1. trinn	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon	Konstruksjon
Store skolegård	Ballspill	Ballspill	Ballspill	Ballspill	Ballspill
Store skolegård	Lekeklubb	Lekeklubb	Lekeklubb	Lekeklubb	Lekeklubb

#### **Maksrom/Grupperom:**

Her har vi mange ulike konstruksjonsleker og rollespill-leker. Alt fra Kapla og Lego, til plastikkmatvarer som man kan leke butikk med. Her er det i hovedsak barna selv som finner på og styrer leken, men det er alltid en voksen tilstede som er behjelpelig med å igangsette lek.

#### **Mat og helsesrommet/1. klasserom:**

Her er det mulighet for barna å spille ulike brett- og kortspill, på egenhånd eller sammen med en voksen. I tillegg har vi utstyr som gir barna mulighet til å være kreative med blyanter, vannmaling og lignende. Nytt av året er at vi hver uke vil ha ulike tema i fokus som vil prege aktivitetene som vi setter i gang i dette rommet..

#### **Store skolegård:**

Aktivitetene her er for alle barna på Maks, fra 1. trinn til 4. trinn. Ute i store skolegård er det voksenstyrte aktiviteter for de som ønsker et alternativ til frilek. Hver dag er det en voksen som er ansvarlig for en ballspillaktivitet og en annen voksen som hjelper barna å sette i gang leker som hank og due, kortstokkstafett, språksisten, også kalt **Lekeklubb**. I tillegg er alle våre assistenter opplært i andre læringsstøttende aktiviteter, og skal på forespørsel fra barna kunne hjelpe dem med å komme i gang med lek.