

# Majorstuen Aktivitetsskole Kurskatalog for vinteren 2023

Kursene og aktivitetene på MAKS 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

**Kursene er basert på personalets kompetanse og settes i gang basert på barnas ønsker og interesser. I tillegg til kurs, har vi faste aktiviteter som spill og tegning, konstruksjonslek og aktiviteter i gymsal.**

Kursene våre denne vinteren har oppstart i uke 3. Påmeldingsfrist er **søndag 15 .januar.** Siste uke med kurs er i uke 7.

**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 aktivitetsskolenes 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.

## MANDAG

Leksehjelp med Silje (3. og 4.trinn) og Sonia (1. og 2.trinn) hver mandag 14.30-15.30.

Påmelding til kontaktlærer.



Allidrett for 1-4.trinn med Erik hver mandag 15.00-16.00.

Drop-in krever ingen forhåndspåmelding, kun til kryss samme dag.

## TIRSDAG

Vi viderefører tradisjonen med å gå på skøyter på Frogner stadion gjennom vinteren. Dette er et tilbud som alle kan vere med på uavhengig av nivå. Det legges vekt på å utvikle god skøyteteknikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset elevene utviklingsnivå. Elevene vil lære seg ulike ferdigheter som å gå fremover, bakover, svinge og bremse.

Dersom en ikke har eget utstyr, gi beskjed i påmeldingen til baseleder om dette, så sørger vi for at alle elever får låne.

Dette er et tilbud for alle trinn 1.-4.

Vi går til Frogner stadion kl 14.00, og elevene kan hentes der fra kl 16.00.



Matkurs 14.30-16.00 med Sonia for 2. og 3. trinn

Aks legger til rette for at elever får erfaring med å tilberede måltider, for kunnskap om ernæring og sørger for gode felles opplevelser igjennom måltidene. Aktiviteten krever påmelding på e-post til baseleder.

## ONSDAG

På onsdager 14.45-15.30 vil elevene på 1.-3.trinn få mulighet til å være med på kreative aktiviteter.

På kurset 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 de voksne på MAKS.



Denne aktiviteten krever påmelding, og epost sendes til baseleder

### Svømmekurs for 3.trinn onsdager 14.30-16.30.



Kurset vil skje under trygge rammer i bassenget på Marienlyst skole. Instruktørene har gjennomført livredningsprøve og har tidligere undervist i svømming på 4.trinn. Kurset vil ha fokus på vanntilvenning og det å føle seg trygg i vann. Det vil være med både en kvinnelig og mannlig instruktør for å hjelpe til i garderoben. Henting skjer ved inngangen til bassenget. Hver gruppe består av 15 elever, og vil ha svømming 5 ganger før en ny gruppe starter. Dette gjør vi for at alle skal ha muligheten til å delta. Elevene må ha med seg badetøy, såpe og håndkle. Svømmebriller er ikke nødvendig. Dette er et tilbud som i denne omgang kun tilbys elevene på 3.trinn.

### Fotballkurs for 1. og 2.trinn med Akash.

Vi øver på skudd, pasninger og lagspill. 15.00-16.00.  
Aktiviteten krever påmelding til baseleder



## TORSDAG

Matkurs 14.30-16.30 med Josephine for 2. og 3. trinn

Aks legger til rette for at elever får erfaring med å tilberede måltider, for kunnskap om ernæring og sørger for gode felles opplevelser igjennom måltidene. Aktiviteten krever påmelding på e-post til baseleder.



Malekurs med Anmol 14.45-16.00 for 1 og 2.trinn

Vi inspirerer elevene til å bruke fantasien og nysgjerrigheten og skapergleden gjennom å leke med ulike maleteknikker og farger. Påmelding til baseleder på e-post.

## FREDAG

4. klasseklubben er for de eldste elevene på Maks. Dette er en eksklusiv klubb der elevene er med på å bestemme aktivitetene som skal gjennomføres. Vi vil i løpet av våren besøke ulike steder i byen. Vi blir kjent i nærmiljøet, øver på trafikkregler osv. Eget program sendes ut.



Fotball drop-in 14.30-15.30 i gymsalen med Akash. Hver fredag er det fotball for de som vil være med å ha det gøy med ball! Krever påmelding på kryss den aktuelle dagen

## Ukeoversikt

Dag	Kurs	For hvem	Tider	Kursholdere
<b>Mandag</b>	Leksehjelp	1.- 2. trinn	14.30 – 15.30	Sonia
	Allidrett	1.-4. trinn	15.15 – 16.00	Erik
	Leksehjelp	3.-4. trinn	14.30 – 15.30	Silje
<b>Tirsdag</b>	Skøyter	1.-4.trinn	14.00 – 16.00	Irma
	Matkurs	2.- 3. trinn	14.30 – 16.00	Sonia
<b>Onsdag</b>	Kreativt kurs	1.-4. trinn	14.45 – 15.30	Sonia
	Svømming	3. trinn	14.30 – 16.00	Silje og Alazar
	Fotball	1.-2. trinn	14.45-15.45	Akash
<b>Torsdag</b>	Matkurs	2.-3. trinn	14.30 – 16.30	Josephine
	Malekurs	1.-2.trinn	14.45 – 16.00	Anmol
<b>Fredag</b>	Fotball	1. – 3. trinn	14.30 – 15.15	Akash
	Perling	1. – 3. trinn	15.15 – 16.00	Josephine
	4. klasseklubb	4. trinn	13.30 – 16.30	Silje

### 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 [ellen.knudsen@osloskolen.no](mailto:ellen.knudsen@osloskolen.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.henjum@osloskolen.no](mailto:eli.henjum@osloskolen.no)