

# Majorstuen Aktivitetsskole

## Kurskatalog for høsten 2022

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 elevene 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 elevene kan være med på.

Kursene våre denne høsten har oppstart i uke 41. Påmeldingsfrist er **tirsdag 27.september**. Dere vil innen tirsdag 4.oktober få vite hvilke kurs elevene deres har fått plass på. Siste uke med kurs er i uke 49, og kursrekken avsluttes med juleavslutning tirsdag 13.desember **kl. 15.30-16.30**.

**Elevene** 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 elevene til å delta på kursene de melder seg på, og at elevene selv er med på å bestemme hvilke kurs de ønsker å være med på. Hvis eleven er borte fra kurset to ganger, vil eleven miste plassen sin, da vi må tilby plassen på kurset til andre barn. Selv om eleven ikke har kurs enkelte av dagene, er det mange andre aktiviteter det kan delta på her på Maks.

**Leksehjelp: Mandager klokken 14:30-15:15 – Påmelding til kontaktlærer**

## Kursoversikt

### Mandager

#### Sykkelkurs

3.-4. trinn – 14:30 – 15:30- 20 elever

Vi arrangerer sykkelkurs for elever i skolegården ved inngang D-E. Her vil vi lage sykkelløype og lærer om trafikkregler og vedlikehold av sykkel. Det kreves at elevene tar med sykkel, hjelm og lås til disse kursdagene.



#### Sjakkkurs

1-2. trinn – 14:45 – 15:30, 3.-4.trinn 15:35-16:20- 15 stk per gruppe

Sosial og interaktiv læring i fokus. Elevene skal lære tankeprosesser som hjelper å strukturere, analysere og løse problemer, både i matematikk og andre fag. Elevene vil også få spille mot hverandre. 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. Kurset er aktivitetsbasert der elevene lærer gjennom spill og samarbeid. Kurset holdes av Norges sjakkforbund.



### Tirsdager

#### Allidrett med Monolitten IL

2.trinn – 14:45 – 15:30 – 4.trinn – 14:00-14:45

Frem til jul skal vi lære både leker, konkurranser og sportsånd. Vi bruker gymsalen og utfolder oss høyt og lavt. Monolitten idrettslag 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.



## Bokkafe

1.-4. trinn – 14:30 – 15:30 - 12 stk – Akash



Lesestund med Akash som har mye erfaring med fortellerteknikk. Han deler historier på mange ulike måter og får elevene inn i en ny og spennende verden i et stort univers av bøker.

## Onsdager

### Svømming på Marienlyst skole

1.-4. trinn – 14:00 – 16:30 – 15stk

Vi ønsker å tilby svømming til alle elever på Maks. Vi kommer til å tilby svømming trinnvis gjennom året, og foresatte vil få beskjed om når det er deres trinn sin tur. Undervisningen vil ha fokus på vanntilvenning og det å føle seg trygg i vann, samt lek og moro. Egen e-post vil bli sendt ut.



### Nanbudo

2.-3. 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

### Hobbykurs

1. 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



## Torsdager



### Allidrett

1.trinn – 15:15 – 16:00 – 3.trinn – 14:30-15:15

Frem til jul skal vi lære både leker, konkurranser og sportsånd. Vi bruker gymsalen og utfolder oss høyt og lavt. Monolitten idrettslag 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.

### Hobbykurs

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.



## Fredager



### Sykkelkurs

1.-2. trinn – 14:30 – 15:30

Vi arrangerer sykkelkurs for elever i skolegården ved inngang D-E. Her vil vi lage sykkelløype og lære om trafikkregler og vedlikehold av sykkel. Det kreves at elevene tar med sykkel, hjelm og lås til disse kursdagene.

### 4. klasseklubb

4. trinn – 13:30 – 16:30 -Alle på 4. trinn- Silje

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. Klubbleder er 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 [jorgen.unneberg@osloskolen.no](mailto:jorgen.unneberg@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)

Alle kurs har oppstart i uke 41.

## PÅMELDINGSFRIST ER TIRSDAG 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), håndball 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.

## Kursoversikt

Dag	Kurs	For hvem	Tider	Kursholdere
Mandag	Sjakk	1.-2.trinn	14.00-15.00	Norges sjakkforbund
	Sjakk	3.-4.trinn	14.30-15.30	Norges sjakkforbund
	Sykkelkurs	3.-4.trinn	14.30-15.30	Erik
	Leksehjelp	1.-4.trinn	14:30-15:15	Silje
Tirsdag	Allidrett	2. trinn	14.45-15.30	Monolitten idrettslag
	Allidrett	4. trinn	14.00-14.45	Monolitten idrettslag
	Bokklubb	1.-4.trinn	14.30-15.30	Akash
Onsdag	Nanbudo	2.trinn	14.30-15.15	Regash
	Nanbudo	3.trinn	15.15-16.00	Regash
	Hobbykurs	1. trinn	14.00-16.00	Sonia
	Svømming		14.30-16.30	Jørgen
Torsdag	Allidrett	3. trinn	14.30-15.15	Monolitten idrettslag
	Allidrett	4. trinn	15.15-16.00	Monolitten idrettslag
	Hobbykurs	2. trinn	14.30-16.00	Sonia
Fredag	Sykkelkurs	1.-2.trinn	14.30-15.30	Erik
	4.klasseklubben	4.trinn	13.30-16.30	Silje