



Majorstuen Aktivitetsskole Kurskatalog for vinteren 2021 for 1. trinn

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

Dette er en annerledes vinter på mange måter, men vi ønsker allikevel å tilby barna på MAKS kurs fra de fantastiske voksne som jobber her. Derfor blir det i år sendt ut en kursoversikt per trinn, der noen av kursene krever påmelding, mens andre vil være tilbud til alle som er på MAKS de aktuelle dagene. Mer info om hva som krever påmelding kommer under hvert enkelt kurs. Kursene er basert på personalets kompetanse og settes i gang basert på barnas ønsker og interesser. I tillegg til kurs har vi faste aktiviteter i klasserommene som vil følge MAKS sin ukeplan, som vi lager basert på skolens periodeplaner som bygger på Fagfornyelsen og AKS sin rammeplan.

Kursene våre denne vinteren har oppstart i uke 2. Påmeldingsfrist er **tirsdag 5.jan**. Siste uke med kurs er i uke 11. Slik retningslinjene for smittevern er nå, vil vi ikke kunne arrangere åpen dag, men vi vil komme tilbake til dere hvis det skulle bli mulighet for å arrangere dette nærmere mars.

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. Ukeplanene vil gi alle barn et tilbud basert på temaområdene i rammeplanen vår.

Kursoversikt

Skøyter

onsdager 14.00-16.00 med Jørgen

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 utvikingsnivå. Elevene vil lære seg ulike ferdigheter som å gå fremover, bakover, svinge og bremse.

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

Denne aktiviteten krever påmelding og epost sendes til baseleder Marte: marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no



Nanbudo

Torsdager med 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.

Denne aktiviteten krever påmelding og epost sendes til baseleder Marte:

marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no

Kreativ klubb

Fredager 14.00-15.30 med Sonia

På fredager vil barna få mulighet til å være med på kreative aktiviteter med Sonia.

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 Marte:

marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no

Påmelding

Barna meldes på ved å sende en mail med barnets for- og etternavn, klasse og aktivitetsønsker til marte.sjovik@ude.oslo.kommune.no

Alle kurs starter opp i uke 2, hvis ikke annet er nevnt.

PÅMELDINGSFRIST ER TORSDAG 05.01.21

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

Hverdagen på MAKS er lagt opp slik at selv om du ikke er meldt på kurs, kan du gjøre mange andre aktiviteter sammen med de andre barna og voksne. Har du noen ønsker, meld gjerne ifra om det.

Smittevern

Vi er fremdeles i det gule trafikklyset med tanke på smittevern. Dette betyr at vi fortsatt har mange rutiner og regler som gjelder for barn og voksne på AKS og skolen. Vi viderefører kohortene fra skolen over i MAKS, og har faste assistenter i hver kohort. Vi vil sørge for at alle barna får vært ute og lekt, samt sette i gang aktiviteter sammen med barna inne i de faste klasserommene de har i denne perioden. To og to klasser på samme trinn kan leke sammen ute, så vi viderefører at begge skolegårdene er delt inn i 2. Det rulleres i løpet av uken hvilke deler av skolegårdene de ulike kohortene skal være på, slik at alle får lekt på de forskjellige delene av skolegården i løpet av uka. Dette er blitt spesielt viktig nå, siden store skolegård er blitt pusset opp. Det er ikke noen tvil om at lekestativene i store skolegård er veldig attraktive for barna på MAKS.

Henting og levering

Alle barn skal leveres og hentes via porten mot Arboes gate. Der vil Marte eller Eli Randi være tilgjengelig. De har en oversikt over hvilke barn som er sammen med hvilke voksne, og de vil ringe etter dem. Så vil barna få hjelp til å pakke sekken, og komme ut til portalen for å hentes derfra. For å redusere risiko for smitte er det ikke tillat for foresatte å komme inn i skolegården eller skolebygget. Vi ber dere være tålmodige og legge inn tid ved henting, da det kan bli noe ventetid på denne "kryssstasjonen" i denne ekstraordinære situasjonen.

Skiftetøy

Vi vil også si noe om viktigheten av at alle har med seg regntøy, varme klær, skiftetøy og godt fottøy. Dette skal være med frem og tilbake hver dag, for å sikre at garderobene kan bli vasket skikkelig hver dag. Derfor bør det pakkes ordentlig slik at det er lett å få med seg frem og tilbake. Smittevernveilederen fra Regjeringen sier at vi bør tilrettelegge for å være mest mulig ute, og dette har vi lagt opp til. Alle barna må være ute til oppsatt tid, det er ikke rom for individuelle tilpasninger, da alle voksne på jobb har ansvar for sin gruppe barn, og vi er ingen voksne til overs. Derfor må det være nok tøy for å få til dette. Dette er spesielt viktig nå ut over høsten, siden været kan være skiftende. Alle må ha med seg regntøy og skiftetøy hver dag. Husk lue, jakke og vanter også i denne overgangsperioden.

Håndvask og hygiene

Noe av det viktigste for å unngå smittespredning er god håndhygiene og vasking av overflater. Dette er assistentene blitt kurset i og vi er sikre på at barna også har mange gode rutiner på dette. Vi vasker hendene når vi kommer på MAKS, før vi spiser, når vi har vært ute, og selvfølgelig når vi har vært på do. I tillegg vasker vi over alle bord og overflater før vi avslutter dagen. Er ditt barn sykt, skal det ikke delta i aktivitetene på AKS. Blir ditt barn sykt mens det er hos oss, vil det settes i karantene på et rom, og dere må så snart dere kan hente barnet deres her på skolen. De vil være sammen med en voksen hele tiden, og rommet den har vært på vil desinfiseres etter at barnet er hentet. Nedenfor ser dere et skjema som viser når elever skal holdes hjemme fra skolen og hvor lenge, utarbeidet av FHI.

Matpakker

Elevene må ha med seg rikelig med matpakker som må holde til hele dagen, både i skoledagen og i MAKS. Vi har startet opp med fruktservering, så barna vil få servert en frukt hver dag mellom kl. 15 og 15.30. Matkursene våre kan vi per dags dato ikke gjennomføre, da hver av de voksne er ansvarlig for sin kohort, og det blir for mange barn å ha med seg på kjøkkenet til at det er forsvarlig å gjennomføre.

