

# KURS på AKS vinter 2020

## Base 1

Uke 9- 13

På AKS har vi både frilek og voksenstyrte aktiviteter hver dag. I tillegg har vi et eget kurstilbud hvor barna kan melde seg på ulike kurs. Kursperiodene er normalt på ca 5 uker og kursholderne er en variasjon av eksterne aktører og egne assistenter/baseledere/ AKS leder som har et engasjement for en spesiell aktivitet. I denne kurskatalogen kan du lese mer om de ulike kursene vi tilbyr på Base 1 denne kursperioden.

I år har vi prøvd noe nytt som vi synes at fungerte bra for de aller minste. Frem til nå har vi hatt noe vi kaller for smakebiter. Vi har byttet ut faste kursperioder med kurs som er åpne for alle hver uke (ingen påmelding). Det betyr at alle barn har fått mulighet for å prøve seg litt i alle kursaktivitetene før de skal velge når ordinære kursperioder nå starter.

Vi snakker varmt om alle kursene med barna og håper de fleste ønsker å være med på det meste. Dette er likevel et frivillig tilbud og vi tar ikke med barn som ikke ønsker å delta. Vi har alltid alternative aktiviteter ute eller på basen.

I denne kurskatalogen kan dere lese mer om hva de ulike kursene inneholder!

Tid og sted for kursene finner du på AKS ukeplanen fremover ☺



Vi gleder oss masse til å komme i gang med kurs!

Hilsen

Markus, Tommy, Ron, Meenakshi, Shanka og Merete

# Masterchefene

Mandager kl. 14.00 med Meenakshi på Mat og Helserommet



Vi lager lett vint mat sammen! Vi øver på å måle riktig mengde, følge enkle oppskrifter med ulike tall og måleenheter samt vaske og rydde etter oss.

Det aller viktigste på Masterchefene er at vi koser oss med matlaging og måltidet. Vi snakker om ingrediensene vi bruker og vi forsøker å smake på alt vi lager sammen. Det er gøy å kokkelere!

*Mat og helse er ett av de fem prioriterte temaområdene i Rammeplan for Aktivitetsskolen. Les gjerne mer om dette i Rammeplanen som er tilgjengelig via skolens nettside.*

# Origami

Mandager kl. 14.30 med Kimmi i klasserommet til 1A



Vil du lære å lage mer enn «bare» papirfly? Kimmi er vår egen origamimester! På dette kurset kan du lære å brette de mest utrolige ting av papir! Vi bretter frosker, esker, blomster, fingre, hatter og mye mer samt øver på finmotorikken i samme slengen.

*"AKS skal bidra til at elevene får brukt sine kreative evner i praktiske og varierte aktiviteter"*  
*Rammeplan for Aktivitetsskolen, s. 13)*

## Flettedilla

Tirsdager kl 14.30 med  
Shanka/Meenakshi i  
klasserommet til 1A



Vil du lære å flette ditt eget armbånd? Eller kanskje du er opptatt av mønster og farger? Da bør du være med og flette! Vi lager flotte smykker og øver på ulike mønstre med garn og andre materialer i forskjellige farger.

*Kunst, kultur og kreativitet er Rammepanens temaområde nummer to. Visste du at barn får et bedre forståelse for seg selv og omverden i møte med kunst?*

## Eventyrstund

Torsdager med Tommy på biblioteket



Vi skal på biblioteket og lese bøker og fortelle historier sammen med vår egen Tommy! Mange har allerede hørt noen av hans historier og fortellinger, men det er langt flere dere ikke har hørt! Vi kommer også til å velge ut en bok og lese den sammen.

*AKS er en læringsarena som samarbeider tett med skolen. En av de viktige tingene vi kan bidra med er å trene leseferdigheter og ikke minst gleden for historier!*

## Teaterlek

Onsdager med pedagog Eva  
i danserommet



Vi føler oss veldig heldige som får Eva på besøk en dag i uka fremover. Hun er teaterpedagog fra Kulturskolen og har masse erfaring med barn og teater. Gjennom lek, øvelser og improvisasjon jobber vi med å utvikle fellesskap og trygghet slik at alle kan slippe seg løs og utvikle fantasien!

*"Aktiviteter og arbeid med kunst- og kultur i AKS inspirerer elevene til å bruke fantasien og bidrar til nysgjerrighet og skaperglede" Rammeplan s. 17*

## Gym

Onsdager kl.14.00 med Ron i gymsalen



Nå skal vi prøve oss på ulike typer ballsport! Baseleder Markus er basketballspiller og har lyst til å komme å vise oss noen triks. AKS leder Merete spiller håndball og håper å få lov til å være med noen ganger! Vi skal også prøve oss på innebandy og andre ting. Vi lærer oss basis ballferdigheter og regler innenfor hver sport.

*Fysisk aktivitet er viktig for motorisk kompetanse, konsentrasjonsevne, selvtillit, mestringsfølelse og psykiske helse!*

## DANSELEK OG MEDITASJON

Tirsdager med AKS-leder Merete  
i danserommet



Lek til musikk er kanskje det beste som fins!  
Danserommet er stort og fint med masse speil på hele veggen. Her er det ekstra gøy å danse.  
Etter å ha brent litt krutt er det deilig å ligge på gulvet og høre på bølger og vind mens vi kjenner at hele kroppen greier å slappe av.  
AKS leder Merete har drevet med både musikk og yoga. Mange førsteklassinger har allerede vært med henne noen turer til danserommet. Det har vært veldig gøy og vi gleder oss til mer!

## Turdag



Vi er flinke til å dra på tur og utflukter i ferie-AKS, men vi har lyst til å komme oss enda mer ut! Baselederne arrangerer faste turonsdager fremover for alle baser. Påmelding og nærmere informasjon om de ulike turene kommer fortløpende på skolemelding.

GOD TUR!