

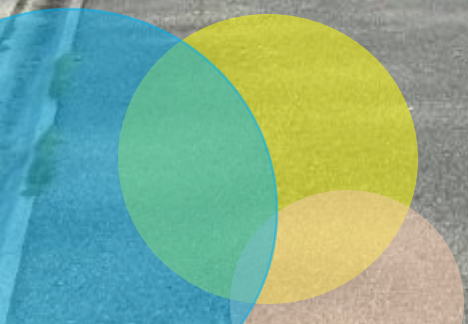


KURSKATALOG

HØSTEN 2022/2023



Marienlyst Aktivitetsskole
MAKS





Innhold

Velkommen.....	S. 3
Skiskolen.....	S. 4
1. trinn.....	S. 5-10
2. trinn.....	S. 11-15
3. trinn.....	S. 16-20
4. trinn.....	S. 21-30
Praktisk info & påmelding.....	S. 31

Ny kurskatalog

Aktivitetsskolen er et betalingstilbud til elever på 1.-4.trinn.

Aktivitetsskolen skal bidra til å styrke barnas motivasjon, mestringsfølelse og læring. Inspirerende og lekbaserte aktiviteter i et inkluderende fellesskap skal være bærebjelken i AKS. Aktivitetene og det pedagogiske opplegget skal bidra til å skape god sammenheng og helhet i barnas skoledag. AKS skal være en læringsstøttende arena og bidra til å styrke barnas faglige og sosiale utvikling. AKS skal omfatte både ute- og inneaktiviteter og skal ha tid til både frilek og organiserte aktiviteter. Rammeplanen beskriver hvordan tilbudet skal organiseres. Alle elever skal ha det trygt og godt på skolen og i AKS.

Trivsel og tilhørighet er svært viktig for den enkelte elevs livsmestring. AKS-medarbeidere har et viktig ansvar i dette arbeidet og følger skolens handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø. Elevene skal inspireres til å medvirke i utformingen av tilbudet som gis på AKS. Elevene har rett til å si sin mening og bli hørt i alt som handler om dem. I denne katalogen finner du organiserte aktiviteter innenfor fagområdene natur, miljø og bærekraftig utvikling, mat og helse, fysisk aktivitet og kunst, kultur og kreativitet. Vi på MAKS er stolte av tilbudet, og at vi har god kompetanse i personalgruppen.

Hvilke voksne som drifter de ulike kursene blir gjengitt under presentasjon av kurstilbudet. Vi håper barna benytter seg av kursrekkene, og at elevene vil få noen lærerike og morsomme dager på MAKS!

Med vennlig hilsen
Nina Hansen Løvaas
AKS-leder
Marienlyst skole

Skiskolen

Skiskole for Aks/Skoler sesongen 2023 VELKOMMEN TIL EN AKTIV VINTER PÅ SKI OG SNOWBOARD!

Skimore Oslo Skiskole ønsker å gi gode opplevelser på snø, og inspirere til ski- og snowboardglede som varer livet ut. Med fokus på lek, læring og mestring, motiverer vi barna til å utvikle sine ferdigheter på langrenn, alpint og snowboard. VI TILBYR • Sertifiserte instruktører • Egen buss til hver skole • Mulig å søke om friplass ved behov, 1-2 friplasser pr skole • Egen heisinngang for kursdeltakere PRAKTISK Oppstart uke 2 eller uke 7, med varighet 5 eller 10 uker. Det er begrenset med plass på våre 10 ukers kurs. Elevene blir hentet og levert med buss på skolen, to alternative tidspunkt. Hentes ca. kl. 14.00, tilbake ca. kl. 16.30 Hentes ca. kl. 15.45, tilbake ca. kl. 18.15, skileik/langrenn tilbys ikke på dette tidspunktet PRIS per barn: 5 uker skileik/langrenn: 1520,- 5 uker alpint/snowboard: 2430,- 10 uker alpint/snowboard: 4120,- inkluderer transport, instruksjon, samt heiskjøring på alpinkursene. Vi tar forbehold om mulige prisjusteringer i forhold til transportavstand! Påmelding og betaling foretas av hver enkelt foresatt på skimore.no/skiskole Påmelding og tilbakemelding av ønsket dag for skolene, innen 20.09.22 Kurs legges ut på våre nettsider etter klarsignal fra Aks-leder/ foreldrekontakt. Påmeldingsperiode for foreldre fra 20.10.22 - 20.11.22 Minimum 12 påmeldte for å sette opp en buss. Vi gleder oss til vinteren, og håper å se dere i bakken!

Med vennlig hilsen Jenny Ann Fosse Mob: +47 98842002
Jenny@tryvann.no www.skimore.no/skiskole

1. **TRINN**

Base 1

KUNST

INNHold Er du glad i å male, tegne, perle og forme utstyr og materialer med hendene er dette noe for deg. Sammen med skolen tilpasser innholdet i kurset slik at det samsvarer med læremålene elevene skal gjennom.

MÅL Barna forbedrer motorikken, den kognitive utviklingen og sine kreative evner med å tenke ut gode løsninger. Med inspirasjon fra kursholderne lager elevene produktet til sitt, og opplever mestring og emosjonell fremgang gjennom kurset.

KURSHOLDER Nargis og Maria

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKE 41-49

DAGER Tirsdager

TID 15:00 – 15:45



ALLIDRETT

INNHOLD Liker du å bevege kroppen, og er glad i å bruke den på forskjellige måter er dette noe for deg.

Vi skal prøve oss på ulike aktiviteter som hinderløype, ballspill, tradisjonelle gymsalleker og ulike sporter som innebandy og fotball.

MÅL Barna forbedrer grov – og finmotorikken, opplever mestringsfølelse og stimulerer sine samarbeidsevner.

KURSHOLDER: Maria og Matias

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKE 41-49

DAGER Mandager

TID 15:00 – 15:45



DANS

INNHOLD Er du glad i musikk og dans?! Vi skal i dette kurset leke oss med rytmer og forskjellige musikalske uttrykk. Vi skal følge dansetakter og ha aktiviteter som danseleken frys, Just Dance, Zumba og mye mer.

MÅL Vi skal gjennom kurset lære enkle sangtekster og dansesteg, og vi skal øve på grovmotorikk og følge dansetakter.

KURSHOLDER Nargis og Irma

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKE 41-49

DAGER Fredager

TID 15:00 – 15:45



Svømming

INNHold Er du glad i å leke i vann? Da er dette kurset for deg!

I dette kurset på MAKs som vi også liker å kalle "gøy i vannet" er et kurs som går fra ukene du ser under. Vi holder ikke svømmekurs, men er opptatt av at det skal være et tilbud hvor elevene kan kose seg med vann og lek i vannet. Det vi være to voksne i svømmehallen som har tatt livredningsprøven/svømmeopplæringskurs.

MÅL

Målet er at elevene skal oppleve mestring i vannet og at vi skal ha det gøy! Husk badehåndkle, og svømmetøy.

ANSVARLIG Mikael/ Semiha

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 46-49

DAGER Onsdager

TID OG STED svømmehallen 15:00-15:45

ANTALL 15 elever



Tilbud uten påmelding

Frilek ute

Konstruksjonsleker

Tegning

Brettspill

Tall og bokstavleker

Disco med S-klassen

Sanserom i samarbeid med S- klassen

Origami

**Svømming kommer senere, se uke
nummer i katalogen :)**

2. **TRINN**

Base 2

Idrettskurs

INNHOLD Er du glad i idrett? Da er dette kurset for deg. Elevene skal gjennom ulike fysiske aktiviteter bli bedre kjent med idrettens verden, og få fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå.

MÅL Vi skal trene på sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill. Elevene skal få prøve ulike idretter og øve på grovmotorikk, fysiske utfordringer og mestring.

KURSHOLDER Amalie

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41 - 49

DAGER Onsdag

TID 14:45 – 15:45



Kokkekurs

INNHOLD Vi skal gjennom fem uker smake oss frem til, og tilberede smakfulle retter. Sammen nyter vi hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til andre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen.

MÅL Elevene får trening i å regne, lese og skrive gjennom aktiviteter med å planlegge, tilrettelegge og gjennomføre måltider. Vi lærer om ulike typer mat og opplever hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til andre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen.

KURSHOLDER Susann og Hilal

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER 41 - 49

DAGER Tirsdag

TID 14:45 – 15:45



Kunst & håndverk

INNHOLD Gjennom visuelle kunstneriske uttrykk skal vi sammen utvikle evnen vår til nysgjerrighet og samarbeid i skapende prosesser. Vi skal gjennom kurset lære om forskjellige former for kunst, og vi skal lære å jobbe med forskjellige materialer.

MÅL Tilegne erfaringer med ulike kunst – og kulturuttrykk, samt skape disse på egenhånd, i samarbeid med andre elever og med kursholder. Elevene skal få øve på finmotorikk, kreativitet, geometri og forståelse for ulike materialer.

KURSHOLDER Julia

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41 - 49

DAGER Mandag

TID 14:45 – 15:45



Tilbud uten påmelding

Tegning

perling

Brettspill

konstruksjonsleker

Svømming

Fysisk Aktivitet

Og mye mer...

Svømming tilbys 2.
trinn hver Torsdag fra
kl. 14:45-15:45.

Se ukeplanen for
hvilken klasse som har
svømming gjeldene
uke. Ha med badetøy,
håndkle og godt
humør 😊

3.

TRINN

Base 1

Brodering:

INNHOLD : Brodering er både et kreativt og populært håndarbeid, som slett ikke er så vanskelig som det kan se ut som! Vi har fylt opp et lager med broderistoff, broderinåler, og selvfølgelig brodergarn.

MÅL: Elevene skal i dette kurset på egenhånd, eller i samarbeid med andre elever og medarbeidere, skape et kunst - og kulturuttrykk.

KURSHOLDER Zeliha

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41-49

DAGER Tirsdager
Antall barn : 15

TID 14:45 – 15:45

Dansekurs

INNHold : Kurset passer for deg som er veldig glad i musikk og dans. På dette dansekurset har vi et variert og pedagogisk opplegg med dans og øvelser. Elevene danser og lærer motorikk og bevegelse gjennom danselek.

MÅL : Sette sammen og lære seg en sammenhengende dans, lære seg bevegelser i sammenheng med rytme og musikk, samarbeide i hele gruppa.

KURSHOLDER Sofie

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER – 41-49

DAGER : Fredager
Antall barn : 15

TID 14:45 – 15:45



Allidrett

INNHOLD Er du glad i idrett? Da er dette kurset for deg. Elevene skal gjennom ulike fysiske aktiviteter bli bedre kjent med idrettens verden, og få fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå. Elevene skal øve på forskjellige fysiske og motoriske bevegelser.

MÅL Vi skal trene sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill. Ved mestring så vil elevene oppleve glede, selvtillit og de vil tørre å prøve ut mer utfordrende øvelser.

KURSHOLDER Haris

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41-49

DAGER Torsdager
Antall barn 30

TID 14:45-15:45



Tilbud uten påmelding

Konstruksjonsleker

Tegning

Mat og helse

Brettspill

Svømming

Forming

Smykkeperling

Og mye mer...

4.

TRINN

**Base 4 /
Klubben**

Yoga

INNHOLD Liker du å bevege deg og tøy kroppen i rolige omgivelser? Da burde du prøve yoga! Vi senker tempoet og starter uka med lav puls. I trygge omgivelser skaper vi et stille rom der vi sammen kan slappe av og puste helt ned i magen.

MÅL Få ro i kropp og sinn med rolige bevegelser, tøying og pust. Skape et trygt rom for avslapping og avspenning både kroppslig og mentalt.



KURSHOLDER Siré

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45

DAGER Mandag

TID OG STED 15:15 – 16:00, Aula

ANTALL 15

Sal og scene

INNHold Har du en skuespiller i magen eller liker å lage show og forestillinger? Eller liker du kanskje å være kreativ og utforme scenografi eller kostymer? Da er dette kurset for deg! Vi leker oss i rommet og utformer scener og situasjoner sammen!

MÅL Utvikle kreativitet, trygghet og oppleve mestring gjennom lek og samhandling med andre. Lytte og bli lyttet til i gruppen og oppleve økt selvtillit gjennom glede og kreativ utfoldelse.

KURSHOLDERE Henriette og Johanne

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 46, 47, 48, 49

DAGER Mandag

TID OG STED 15:15 – 16:00, Aula

ANTALL 20



Svømming

INNHOLD Liker du å svømme og leke i vann? Vi tilbyr svømming i mindre grupper for 4. trinn hver tirsdag. Se ukeplanen for hvilken klasse og gruppe som har svømming gjeldene uke. Det vil sendes ut mail og skolemelding om dette når det nærmer seg! Ta med badetøy, håndkle og godt humør 😊

MÅL Bli trygg i vann og oppleve glede og mestring gjennom lek og svømming. Utvikle sanser, motorikk og koordinasjon.

ANSVARLIG Henriette

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER Alle uker

DAGER Tirsdag

TID OG STED 14:30 – 16:00,
Svømmehallen

ANTALL Alle - vi er i mindre grupper og ruller fra uke til uke



Dansing

INNHOLD Er du glad i musikk og dans så er dette kurset for deg! Vi leker oss med rytmer og forskjellige musikalske uttrykk og blir kjent med ulike dansestiler. I tillegg til å følge dansetakter og lære koreografi, vil vi også øve på avspenning, tøying og samarbeid gjennom å lage danseshow!

Mål Sette sammen og lære seg en sammenhengende dans, bevegelser i sammenheng med rytme og musikk og samarbeide i hele gruppa. Jobbe kreativt og skape ulike fysiske uttrykk med kroppen. Elevene lærer motorikk og bevegelse gjennom danselek og rytmer!

KURSHOLDERE Johanne og Siré

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet og Fysisk aktivitet

UKER Alle

DAGER Onsdag

TID OG STED 14:30 – 16:00, Aula

ANTALL 20



Kokkekurs

INNHOLD Vi skal gjennom fem uker smake oss frem til, og tilberede smakfulle retter. Sammen nyter vi hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til andre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen.

Mål Elevene får trening i å regne, lese og skrive gjennom aktiviteter med å planlegge, tilrettelegge og gjennomføre måltider. Vi lærer om ulike typer mat og opplever hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til andre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen.

KURSHOLDER Amadou

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER 41, 42, 43, 44, 45

DAGER Torsdag

TID OG STED 14:30 – 16:00,
Skolekjøkken

ANTALL 12



Turgruppe

INNHold Vi drar på turer i nærområdet og observerer omgivelsene rundt oss. Gjennom undring, samtale og refleksjon snakker vi om skiftene i årstidene, hvordan vi kan ta vare på naturen og hverandre, og hva vi kan gjøre for å skape et bærekraftig samfunn. Vi lærer oss å ferdes på en trygg måte!

Mål Samhandle med hverandre, naturen og omgivelsene rundt oss. Ta vare på naturen og reflektere over hva som skal til for å skape et bærekraftig samfunn. Lære å orientere seg og bevege seg på en trygg måte. Observere og reflektere over årstider og skiftene i naturen og miljøet.

KURSHOLDER Amadou

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling og Fysisk aktivitet

UKER 46, 47, 48, 49

DAGER Torsdag

TID OG STED 14:30 – 16:00,
Nærområdene

ANTALL 12



MAKS City

INNHOLD MAKS-City er trinnets virtuelle by. Hver uke får klassen tid til å bygge videre på byen vår, vi danner en by per klasse slik at det ikke blir for mange innbyggere. Vi skal sammen danne et helt samfunn, hvor alt fra veier, til sykehus og kollektivtransport skal være på plass. Vi legger opplegget i tråd med læremålene elevene skal gjennom på skolen.

(Ta gjerne med en datamus den dagen det er Minecraft!)

MÅL Elevene lærer å samarbeide og samhandle med hverandre. Vi lærer om hva som bygger opp et samfunn, og hva som kreves for at samfunnet skal gå rundt.

KURSHOLDER Henriette

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER Alle uker

DAGER Mandag, onsdag, fredag – vi ruller mellom klassene fra uke til uke

TID 14:30 – 16:00, Klasserommet

ANTALL Alle – en klasse om gangen



Allidrett

INNHOLD Hver fredag samles vi i gymsalen for ulike idretter, lek og fysisk utfoldelse! Barna vil bli introdusert for ulike idretter og øvelser, og vil øve på fysiske og sosiale ferdigheter gjennom lek og samarbeid.

MÅL Ha det gøy, utforske ulike aktiviteter og oppleve mestring. Samarbeide og vise hverandre forståelse og respekt. Utvikle sanser, motorikk og koordinasjon.

ANSVARLIG Siré

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER Alle uker

DAGER Fredag

TID 14:30 – 16:00, Gymsalen

ANTALL Alle



Kunst og håndverk

INNHold Flere dager i uken har vi verksted med kunst og håndverk som er åpent for alle! Vi maler, tegner, syr håndsøm og med symaskin, hekler, knytter makramé, lager origami, tegneserier og mye mer. Følg med på ukeplanen hvilke dager de ulike verkstedene er!

MÅL Ha det gøy sammen og utfolde seg kreativt. Bli kjent med ulike teknikker, håndverkstradisjoner og kunstuttrykk. Utvikle sanser, motorikk og koordinasjon.

ANSVARLIG Henriette

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Alle dager

TID Varierer fra dag til dag, klasserommene

ANTALL Alle



Andre aktiviteter

Bygging og konstruksjon

Quiz

Karaoke

Brettspill

Disco

Utetid

Fellesdans

...og mye mer!

Praktisk info

Vi anbefaler at foresatte sammen med barna leser i katalogen og velger kurs, slik at barna selv får velge hvilke aktiviteter de ønsker å delta på. På noen av kursene har vi satt et maks antall deltakere. På disse kursene er det førstemann til mølla prinsippet som gjelder. Vi prøver å tilrettelegge slik at alle får ønskene sine innfridd. Påmelding til kurs gjøres via Google Forms:

Base

1: https://docs.google.com/forms/d/1xG1QS7ncbMMJjRiQuboDfm0gxsViCWwOjHrh_uex1Kk/edit

Base 2:

<https://docs.google.com/forms/d/1SivlefnPCOGHbSGU6T78LqvXQe16ePRIjLKM7XOie7U/edit>

Base

3: https://docs.google.com/forms/d/12WVBhiozBQ6Nvs1UPu2S_mXGiChFQfEdP4hVW5OzftA/edit

Base

4: <https://docs.google.com/forms/d/1zzGHsQuLLZr7uOF3fiAVeKUtdTXtXjFwefqCk7Rma0c/edit>

Gå inn på linken, fyll ut skjemaet og trykk på «send» / «submit» nederst på siden når all etterspurt informasjon er ferdig utfyllt. Skjemaet vil da leveres direkte til oss slik at vi kan sette opp lister over deltakere til alle kursene. Etter påmeldingsfristen stenger påmeldingen, og det vil ikke lengre være mulig å melde seg på noen av kursene.

Kurspåmeldingen



Kontaktinfo

Base 1 – 1. trinn – Semiha Dana
semiha.dana@osloskolen.no

Base 2 – Mikael Stene
mikael.stene@osloskolen.no

Base 3 – Anna Grigoryan
anna.grigoryan@osloskolen.no

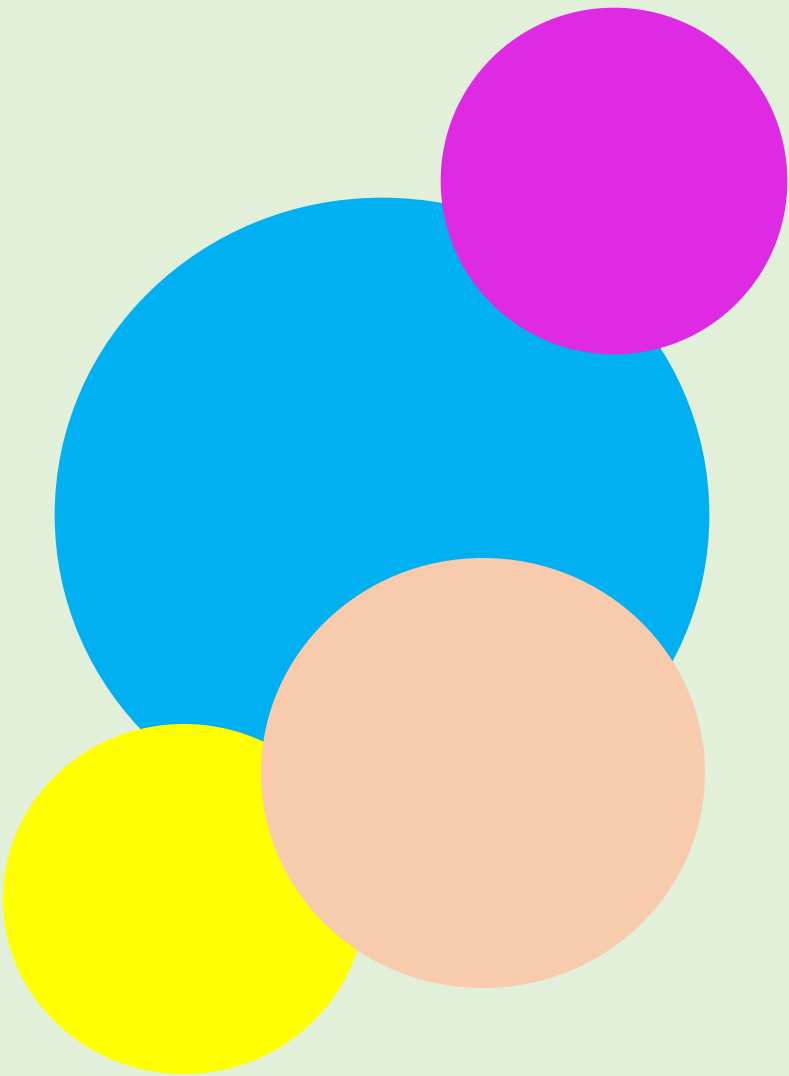
Base 4 – Henriette Lerstad
henriette.lerstad@osloskolen.no

IST-Ansvarlig – Line Brodahl
Line.Brodahl@osloskolen.no

Koordinator – Mette A. Iversen
mette.iversen@osloskolen.no

AKS-Leder – Nina Hansen Løvaas
nina.lovaas@osloskolen.no

www.marienlyst.osloskolen.no





Marienlyst Aktivitetsskole

