

Marienlyst Aktivitetsskole

KURSKATALOG

Vinter 2022



Innhold

Velkommen.....	S. 3
Skiskolen.....	S. 4
1. trinn.....	S. 6-10
2. trinn.....	S. 11-15
3. trinn.....	S. 16-21
4. trinn.....	S. 22-27
Praktisk info & påmelding.....	S. 28

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. Som et ledd i dette arbeidet vil vi starte opp et eget AKS- råd, hvor det har blitt valgt ut fire elever fra 3. og 4. trinn. Representantene for AKS- rådet skal, i samarbeid med avdelingsleder og baseledere, tilrettelegge for et variert aktivitetstilbud. 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 MAKKS 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 MAKKS!

Med vennlig hilsen
Nina Hansen Løvaas
AKS-leder
Marienlyst skole

Skiskolen

Oslo Vinterpark Skiskole arrangerer skiskole for barna på MAK. I år som i fjor ønsker vi at foresatte melder seg som ledsager i bussen til og fra skiskolen. Foresatte kan melde seg til AKS-leder på e-post. Dette er et eksternt kurs og krever betaling for å delta, påmelding gjøres via Oslo Vinterpark Skiskole.

Skiskolen går i 5 eller 10 uker, alt etter hva eleven er påmeldt.

Hvilken dag kurset faller på er enda ikke avklart, men det blir mest sannsynlig torsdager eller fredager fra kl. 14:30-16:00.

Elevene hentes i buss ved Store Studio kl. 14:00 og er tilbake igjen ca. kl. 16:30, husk å krysse ut elevene før dere går til bussen.

Kurset starter opp i uke 2, det er ingen skiskole i vinterferien (uke 8).

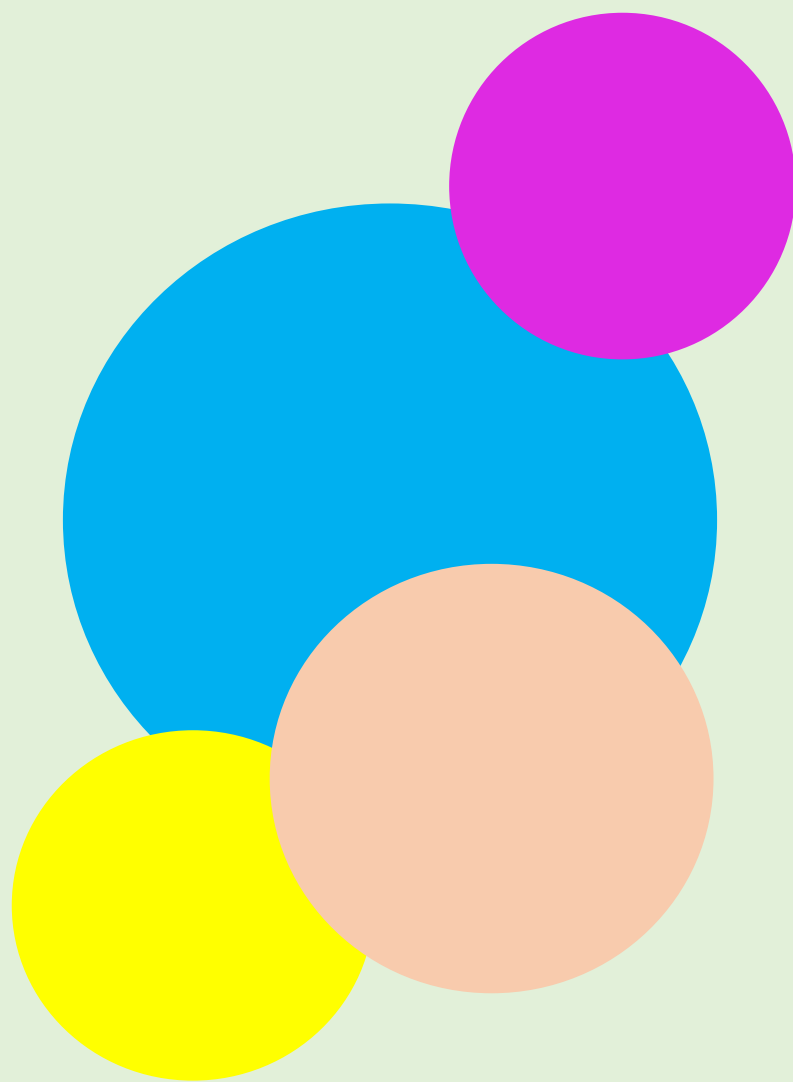
Til elevene som er med på skiskolen bes det om at elevene tar med utstyret til skolen før skolestart, og setter ski i skuret vårt ute. Skuret låses hele skoletiden, og åpnes når elevene sammen går til bussen.

Barna skal ikke ha med staver.

Ekstra klær og støvler kan settes ved garderobeskapet til eleven.

Mer informasjon om skiskolen:

<https://skimore.no/oslo/skiskole/>



1.

TRINN

Base 1

Kunst & håndverk

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.

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Fredag

TID 14:30 – 16:00



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.

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER Alle uker

DAGER Mandag

TID 14:30 – 16:00



Turgruppe

INNHOLD Er du glad i friluftsliv og naturen? I dette kurset skal vi gå turer i nærområdet og utforske ulike materialer man finner i naturen. Turen skal være på barnas prinsipper og vi legger vekt på de gode turopplevelsene. Vi gjenskaper turen med tegninger og forming, enten i klasserommet etter turen.

MÅL Vi skal utforske og få kjennskap til nærmiljøet, lære å orientere og bevege oss trygt og gjennom undring, refleksjon og utforskning se på ulike fenomener innen natur og miljø.



TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER Alle uker

DAGER Onsdag

TID 14:30 – 16:00

Tilbud uten påmelding

Konstruksjonsleker

Tegning

Brettspill

Tall og bokstavleker

Sansetime

Og mye mer...

2. **TRINN**

Base 2

Allidrett

INNHold Er du glad i idrett? Da er dette kurset for deg. Elevene skal gjennom ulike fysiske aktiviteter og lagidretter bli bedre kjent med idrettens verden. Elevene vil få fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå. Kursholder har bred erfaring innenfor forskjellige idretter, og fokus gjennom kurset er mestring, idrettsglede, lagånd og samarbeid.

MÅL Vi skal trene sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill.

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER Alle uker

DAGER Onsdager

TID 14:30 – 16:00



30 plasser

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.

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER 3, 4, 5, 6, 7

DAGER Torsdager

TID 14:30 – 16:00



DE SOM IKKE FIKK PLESS
FØR JUL, FÅR PLESS NÅ

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.



TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Torsdag

TID 14:30 – 16:00

40 plasser

Tilbud uten påmelding

Konstruksjonsleker

Tegning

Brettspill

Svømming

Gymsal

Og mye mer...

Svømming tilbys 2.
trinn hver tirsdag fra
kl. 14:00-15:30.

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

3.

TRINN

Base 3

Barnestrekene

INNHOLD Er du glad i å tegne, og gjerne ønsker å lære deg teknikker for å bli enda bedre til å formidle dine kreative sider? I dette kurset skal vi lære oss forskjellige tegneteknikker og måter vi kan gi tegningene det lille ekstra. Vi legger vekt på skaperglede og samhold, og ikke minst det å finne roen i en ellers hektisk hverdag.

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

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 3, 4, 5, 6, 7

DAGER Fredager

TID 14:30 – 16:00



Brodering

INNHOLD I dette kurset skal vi lære oss kunsten å brodere. Vi skal sammen skape fantastiske mønstre som kan glede en du er glad i, eller kanskje bli veggpyrd hjemme.

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

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 9, 10, 11, 12, 13

DAGER Fredager

TID 14:30 – 16:00



Dansekurs

INNHOLD Liker du å følge takten til musikken med bevegelse i kroppen? Vi skal i dette kurset lære oss å høre på rytmer og takter i musikken, og finne bevegelser som passer til hver takt. Vi skal sammen skape en koreografi som vi skal vise frem på scenen ved juleavslutningen.

MÅL Vi skal lytte og lære av og med hverandre. Vi skal lære om rytme, og takt, og vi skal lære å bruke kroppen til å kommunisere rytme med.

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Mandag

TID 14:30 – 16:00



Basketkurs

INNHOLD Er du glad i basket? Vi skal i dette kurset bli bedre kjent med denne sporten. Vi skal lære oss reglene, hvordan man spiller og ulike teknikker på både kast og dropping.

MÅL Vi skal gi fysiske utfordringer tilpasset eget nivå, og trene sosial kompetanse gjennom samarbeid, fellesaktiviteter og lagspill.

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 3, 4, 5, 6, 7

DAGER Torsdag

TID 14:30 – 16:00



Tilbud uten påmelding

Konstruksjonsleker

Tegning

Brettspill

Svømming

Forming

Utetid

Og mye mer...

Svømming tilbys 3.
trinn hver torsdag fra
kl. 14:15-15:30.

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

4.

TRINN

Base 4 / Klubben

Etter et forsøk på aktiviteter uten påmelding før jul, ser vi nå at enkelte av aktivitetene trenger påmelding for å sikre bedre kontinuitet i tilbudet.

I tillegg til påmeldingsaktivitetene viderefører vi også andre aktiviteter som var veldig populære.

Skuespillerne

INNHOLD Er du glad i å stå på en scene? I denne kurset skal vi lære oss forskjellige uttrykksmåter man kan bruke på en scene. Vi skal lære oss å bruke kroppsspråk og stemmen slik at formidlingen av budskapet blir så tydelig som mulig.

MÅL Få ukentlige erfaringer med ulike kunst – og kulturuttrykk, og skal i samarbeid med en voksen produsere manus og replikker til sommeravslutningen på MAKS. Elevene skal i stor grad få muligheten til å påvirke hva vi skal vise frem under årets store høydepunkt!

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Onsdag og Torsdag

TID 14:30 – 16:00



Designerne

INNHOLD Om du har interesse for skuespill og teater, men ikke er så glad i å stå på scenen trenger vi også noen som kan være med på å lage kulissene og sørge for at showet kan gjennomføres knirkefritt. I dette kurset skal vi bidra med å lage kulisser og kostymer, samt sette stemningen på scenen slik at skuespillerene virkelig kan skinne når de fremfører det de har øvet på.

MÅL Få ukentlige erfaringer med ulike kunst – og kulturuttrykk, og skal i samarbeid med voksne skape og produsere det vi trenger for et skikkelig show!

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER Tirsdag og Fredag

TID 14:30 – 16:00



Gamerne

INNHOLD Vi startet før jul med prosjektet MAKS-City, og elevene viste stor iver og engasjement rundt dette prosjektet. Vi vil fortsette dette prosjektet også neste år, og skal denne gangen lage en ny by, denne gangen med teamet middelalderen. Vi skal starte kurset med å se noen inspirasjonsvideoer fra noen som virkelig kan sine saker i Minecraft, og sammen skape noe som kan bli like fantastisk.

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.

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER Alle uker

DAGER Én dag per klasse, rullerer

TID 14:30 – 16:00



KREVER IKKE PÅMELDING

Kokkene

INNHold Det er ekstremt stor pågang på skolekjøkkenet, og derfor vanskelig å finne ledige dager, men vi serverer mat på MAKS hver dag, og det er jo supert at årets 4. trinn som allerede har mat og helse på skolen kan bidra inn mot matserveringen. Vi vil dele opp elevene i små grupper som hjelper kjøkkenassistenten vår med å tilbedrede og servere mat til resten av MAKS. Dette er selvfølgelig frivillig, og kun de som har lyst vil hjelpe til.

MÅL Elevene lærer å samarbeide og samhandle med hverandre. Elevene får trening i å regne, lese og skrive gjennom å tilrettelegge og gjennomføre måltidene

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER Alle uker

DAGER 2-3 dager i uken

TID 14:30 – 16:00



KREVER IKKE PÅMELDING

Andre aktiviteter

Tegning

Disco

Gymsal

Utetid

Aktivitetene på klubben vil være faste fra uke til uke. Noen av aktivitetene vil rullere på dagene vi holder det for den enkelte klassen slik at flest mulig får vært med.

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/1xG1QS7ncbMMJjRiQubuDfm0gxsViCWwOjHrh_uex1Kk/edit

Base 2:

https://docs.google.com/forms/d/1xUkJ8dWX_oEB9gTtn4ze1qkhzy3hHIHAnnwcrS4X3_Q/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 utfylt. 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

Åpner: MANDAG 13.12 KL 09:00

Stenger: MANDAG 20.12 KL 09:00



