



KURSKATALOG

Høst - Vinter 2021



Marienlyst Aktivitetsskole
MAKS



Innhold

Velkommen.....	S. 3
Skiskolen.....	S. 4
1. trinn.....	S. 6-12
2. trinn.....	S. 13-18
3. trinn.....	S. 19-24
4. trinn.....	S. 25-29
Praktisk info & påmelding.....	S. 30
Kontaktinformasjon.....	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. 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 MAKSS 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 MAKSS!

Med vennlig hilsen
Nina Hansen Løvaas
AKS-leder
Marienlyst skole

Skiskolen

Oslo Vinterpark Skiskole arrangerer skiskole for barna på MAKS. 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).

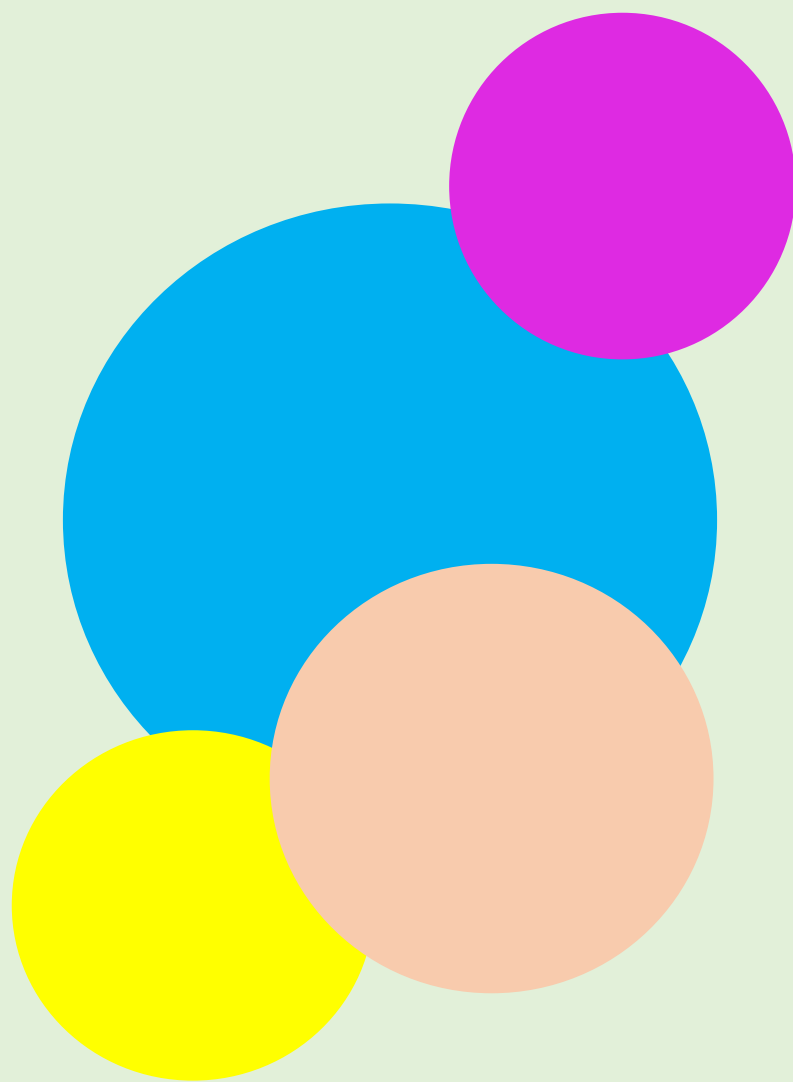
Til elevene som er med på skiskolen bes det om at elevene tar med utstyret til skolen før skolestart, og setter ski i skuret vårt ute. Skuret låses hele skoletiden, og åpnes når elevene sammen går til bussen.

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.

KURSHOLDER Lilav & Karen

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER tirsdag og torsdag

TID 14:45 – 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 Max & Hilal

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER Mandag

TID 14:45 – 15:45



MAKS-talenter

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 Semiha

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER Fredag

TID 14:45 – 15:45



Sangkor

INNHOLD Er du glad i klassiske leker og danser som bjørnen sover, dansedomino og hermegåsa, er dette kurset for deg. Vi skal øve på å synge, følge rytmer og bruke stemmen. Gjennom kurset skal vi oppleve sang – og danselede.

MÅL Vi skal i dette kurset lære oss hvordan man skal bruke stemme sin, og hvordan man med stemmen kan uttrykke fantastiske toner.

KURSHOLDER Karen

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER Onsdag

TID 14:45 – 15:45



Junior speiderne

INNHOLD Er du glad i friluftsliv og naturen? I dette kurset skal vi gjennom undring og refleksjon skape interesse og kunnskap om friluftsliv. Vi skal blant annet lære å knyte knuter, lage bål, lage mat ute, orientere oss i skolens nærområde, viktigheten av påkledning og masse annet gøy.

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.

KURSHOLDER Max

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER 41, 42, 43, 44, 45

DAGER Onsdag

TID 14:45 – 15:45



Tilbud uten påmelding

Konstruksjonsleker

Tegning

Brettspill

Tall og bokstavleker

Sansetime

Og mye mer...

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. Begge kursholderne har bred erfaring innenfor idrett, og har sikkerhetskurs slik at bruk av blant annet trapes blir mulig og elevene skal lære seg luftige stunt og triks.

MÅL Vi skal trene sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill.

KURSHOLDER Andreas og Ola

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46,
47, 48, 49, 50

DAGER Dag ikke bestemt

TID 14:30 – 16:00



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 Haris

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46,
47, 48, 49, 50

DAGER Dag ikke bestemt

TID 14:45 – 15:45



Grønne fingre

INNHOLD Vi skal i dette kurset benytte oss av den fantastiske skolehagen vår. Vi har et drivhus, samt egen hurtigkompost. I skolehagen vokser det planter og grønnsaker, og vi har brukt noen av disse til å lage spennende matretter. Kursholder sitter på masse god kunnskap fra kursing, som skal videreformidles til elevene. På kurset vil de lære noen viktige ord og uttrykk for å beskrive vekst, planter og natur gjennom praktisk og morsom læring.

MÅL Gjennom undring, refleksjon og utforskning skal vi se på ulike fenomener innen natur og miljø og vi skal lære å ta klimabevisste valg.

KURSHOLDER Haris

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER Dag ikke bestemt

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.

KURSHOLDER Nargis

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

DAGER Dag ikke bestemt

TID 14:45 – 15:45



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

Fotballkurs

INNHOLD Gjennom kurset skal vi lære oss både grunnleggende og mer avanserte ting innenfor fotballens fantastiske verden. Vi skal lære oss regler for spill, forskjellige øvelser for teknikk og pasninger, og vi skal spille kamper mot hverandre. Dette kurset passer for deg som elsker fotball å spiller hver dag, eller for deg som er nysgjerrig på sporten å ønsker å prøve det ut.

MÅL Vi skal møte flere ulike former for fysisk aktivitet i dette kurset, og vi skal gjennom fellesaktiviteter og lagspill trene sosial kompetanse.

KURSHOLDER Espen og Dunja

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45

DAGER Fredag

TID 14:30 – 16:00



Smykkeverksted:

INNHOLD I dette kurset skal vi lære oss å lage vakre halsbånd og armbånd.

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

KURSHOLDER Siré, Nina og Zeliah

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45

DAGER Onsdag

TID 14:45 – 15:45



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.

KURSHOLDER Irma og Nina

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 41, 42, 43, 44, 45,
46, 47, 48, 49, 50

DAGER Onsdag

TID 14:45 – 15:45



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.

KURSHOLDER Irma og Zeliah

TEMAOMRÅDE Fysisk aktivitet

UKER 46, 47, 48, 49, 50

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

Vi vil på årets 4. trinn ikke ha påmeldingskurs som dere er vant med, men satser heller på faste klubbaktiviteter hver uke. Det blir revy, Minecraft, matlaging, disco, film og formingsaktiviteter.

For nærmere info om hver av aktivitetene se videre i heftet.

Klubb-revyen

INNHOLD Er du glad i å stå på en scene, eller trives du bedre i kulissene? I denne revyen kan du bidra med alt fra å lage kulisser, til å skrive manus eller fremføre det som er skrevet. Vi skal samarbeide gjennom året for å skape en revy-kultur og skape en rekke sketsjer og kulisser som skal opp på scenen.

MÅL Få ukentlige erfaringer med ulike kunst – og kulturuttrykk, og skal i samarbeid med resten av trinnet finne hvilke kunstuttrykk som passer best til hver enkelt. Sammen skal vi skape et show!

REVYLEDER Marit

TEMAOMRÅDE Kunst, kultur og kreativitet

UKER Alle uker

DAGER

TID 14:30 – 16:00



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 mål 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 Jonas

TEMAOMRÅDE Natur, miljø og bærekraftig utvikling

UKER Alle uker

DAGER Mandag, onsdag, fredag (rullerer)

TID 14:30 – 16:00



MasterChefs

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

KURSHOLDER Jonas / Jega

TEMAOMRÅDE Mat og helse

UKER Alle uker

DAGER Mandag, Onsdag,
Fredag

TID 14:45 – 15:45



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/1Tz0JqdPmrytowOPwaSTrcx1t5B0wHedMrBHOA3bNKbA/edit>

Base 2:

https://docs.google.com/forms/d/1mSTUvTpht5nZjqEwekDwpnuai3C4po4_PLoOarg9o6s/edit

Base 3:

https://docs.google.com/forms/d/1hxJ8RlVI2r24Pcbry4xKfGyoMSxuLDzq9HzzKyQ78_0/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 20.09 KL 09:00

Stenger: FREDAG 24.09 KL 16:00

Kontaktinfo

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

Base 2 – Ola Antonsen-Meløy
ola.antonsen-meloy@osloskolen.no

Base 3 – Jonas Uvsløkk
jonas-uvsløkk@osloskolen.no

Base 4 – Jonas Uvsløkk
jonas-uvsløkk@osloskolen.no

IST-Ansvarlig – Anne Fredrikke S. Haugen
anne.haugen@osloskolen.no

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

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

www.marienlyst.osloskolen.no



