

# Kursoversikt

## våren 2020 på Furuset AKS

# Informasjon om kurs på AKS

I vårsemesteret tilbyr vi to perioder med kurs på AKS.

Alle kursene på Furuset AKS har tema innen Rammeplanens temaområder;

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Fysisk aktivitet
- Kunst, kultur og kreativitet

Kursene tar utgangspunkt i rammeplanen og lokal aktivitetsplan (årsplan). På denne måten er Aktivitetsskolen en læringsarena som støtter skolens arbeid med opplæring i fag, grunnleggende ferdigheter og elevenes sosiale utvikling.

Det er frivillig å melde seg på kurs, men det er bindende. Det betyr at hvis du har meldt deg på kurs, så må du gjennomføre det. Igjennom obligatorisk gjennomføring øver vi på å fullføre aktiviteter og ikke gi opp halvveis.

Barna må ikke velge å gå på kurs, det er alltid morsomme aktiviteter på AKS i samme tid.

Kursene inngår som en del av Aktivitetsskolens tilbud og medfører ingen ekstra kostnader. Kurset er gratis.

### **Påmelding:**

Barn meldes på kurs ved å si ifra til baselederen innenfor påmeldingsfristen som er 20 februar.

Ridekurs har påmelding gjennom portalen som allerede er sendt ut for liten base (1-2 trinn).

# Kurstilbud for liten base:

## 1. Ridekurs

### uke 9-13

**Kursansvarlige:** *Ekstern kursholder*

Kurset er organisert i regi av Alna ridesenter.

**Fredager: kl. 15:00 – 16:15**

Målområdet:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Fysisk aktivitet

Detter er kurset som legger til rette for at barna blir bedre kjent med hest og stall. Fokuset er begrepslæring og dyrestell.

Påmelding er sendt ut på portalen med program for alle fem besøksdager.

## 2. Yoga

### uke 9-14

**Kursansvarlige:** *Nils Martin og Daniel*

**Onsdager: kl. 15:15-15:45 på basen/aulaen**

Målområdet:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Fysisk aktivitet

Yoga for barn handler om å ha det gøy, holde fokus og å la kroppen få slappe av. Gruppe består av max 15 barn. Øvelsene blir bygget opp i progresjon slik at du merker forandring i mestringsfølelsen på slutten av kurset.

Påmelding på basen: si ifra til baseleder Humera innen 20 februar. Påmelding er bindende.

## 3. Danselek

### Uke 9-14

**Kursansvarlige:** *Sjasmin og Humera*

**Tirsdager:** kl.15:15 – 15.45 aulaen

Målområdet:

- Fysisk aktivitet
- Kunst, kultur og kreativitet

I danselektimene er de fleste av øvelsene i form av leker, og vi danser til variert musikk. Barna lærer kroppsbevissthet og rombevissthet, og vi jobber med ulike kvaliteter i bevegelser. Gjennom danseleken øver barna også opp ferdigheter som konsentrasjon og koordinasjon, fleksibilitet, styrke og balanse. Vi legger vekt på at de skal oppleve danseglede, bruker sin kreativitet og fantasi.

Danselek gir barna et godt grunnlag for videre fysisk aktivitet og passer både for gutter og jenter.

Påmelding på basen: si ifra til baseleder Humera innenfor 20 februar. Påmelding er bindende

## Kurs tilbud for stor base

### 1. Sjakk

#### Uke 9-14

**Kursansvarlige:** *Tofi og Joakim*

**Torsdager:** kl.15:15 – 15.45 aulaen

Målområdet:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling

Sjakk utvikler den logiske og matematiske tenkeevnen. Mer overraskende er det kanskje at sjakk også øker kreativiteten, leseferdighetene og gir økte sosiale ferdigheter. Sjakk bidrar både til å utvikle mange intellektuelle ferdigheter, og til personlig utvikling og til sosialt fellesskap. Det er mange fordeler med å lære å spille sjakk. Så meld deg på!

Påmelding på basen: si ifra til baseleder Anita innen 20 februar. Påmelding er bindende.

## 2. Yoga

### Uke 9-14

**Kursansvarlige:** *Nils Martin og Joakim*

**Fredager:** kl.15:15-15:45 aulaen/gymsalen

Målområdet:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Fysisk aktivitet

Yoga for barn handler om å ha det gøy, holde fokus og å la kroppen få slappe av. Gruppe består av max15 barn. Øvelsene blir bygget opp i progresjon, slik at du merker forandring i mestringsfølelsen på slutten av kurset.

Påmelding på basen: si ifra til baseleder Anita innen 20 februar. Påmelding er bindende.

## 3. Makrame

### Uke 9-14

**Kursansvarlige:** *Anita og Tofi*

**Tirsdager:** kl.15:15-15:45 på basen

Målområdet:

- Natur, miljø og bærekraftig utvikling
- Kunst, kultur og kreativitet

**Makramé** (ordet stammer fra **arabisk**) er kunsten å knytte snorer til bruks- eller pynteformål. Resultatet blir ofte tekstillignende. Ved å bruke forskjellig tykkelse og/ eller farge på snorene, kan en lage mønstre.

Teknikkene antas å ha blitt utviklet av arabiske håndverkere omkring 1300-tallet, og siden spredt via sjøfarende folk som så seg nytte av det.

Makrame styrker finmotorikken, utvikler estetiske sanser, styrker logisk tenkning hos barn og ikke minst det er gøy å lage noe selv.

Påmelding på basen: si ifra til baseleder Anita innen 20 februar. Påmelding er bindende.