



STENBRÅTEN AKTIVITETSSKOLE

KURSKATALOG

2-4. TRINN

STENBRÅTEN AKTIVITETSSKOLE

HØST 2018



SAMMEN OM LÆRING!

Våre kurs og aktiviteter

Rammeplanen for aktivitetsskolene gir retning for innhold og sikrer at elevene får et mangfold av spennende aktiviteter fordelt på fem ulike målområder.

I rammeplanen for aktivitetsskolene forutsettes det at det utarbeides lokale planer ved den enkelte skole.

Planen skal redegjøre for innhold/aktiviteter som tilbys ved aktivitetsskolen.

Planen skal være tilgjengelig for elever og foresatte, og skal legges ut på skolens hjemmesider.

Rammeplanen for aktivitetsskolene inneholder følgende fem målområder:

Natur, teknikk og miljø

Gjennom tilrettelagte aktiviteter og lek skal elevene gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og teknikk, samt oppøve økt miljøbevissthet.

Fysisk aktivitet og lek

Gjennom tilrettelagte fysiske aktiviteter og lek skal elevene videreutvikle sine grunnleggende ferdigheter faglig og sosialt, og gis mulighet til å etablere vennskap.

Dette får vi til ved å gi daglige tilbud om frie og styrte aktiviteter ute og inne, aktiviteter på ulike læringsarenaer, samt ved å samarbeide med lokale aktører og frivillige organisasjoner.

Kunst, kultur og kreativitet

Elevene skal gis erfaring med varierte former for kunst og kultur, og få mulighet til å utvikle sine kreative og estetiske evner gjennom arbeid med ulike uttrykk.

Dette innebærer tilrettelegging for ukentlig kunst- og kulturaktiviteter, samt presentasjon av ulike kunst- og kulturuttrykk gjennom skoleåret for medelever og foresatte.

Mat og helse

Aktivitetsskolen skal legge til rette for at måltidet fungerer som en læringsarena for sosiale og språklige ferdigheter. Aktivitetsskolen gir elevene kunnskap om måltidsvaner og skikker. Måltidet fører til at elevene får fornyet energinivået slik at de er i stand til aktiv deltagelse i samspill og aktiviteter.

Vi legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider.

Lekser og fordypning

Gjennom tilbud om støtte i skolearbeidet skal elevene gis mulighet for faglig utvikling og progresjon. Skole og Aktivitetsskole utveksler nødvendig informasjon i forhold til lekseplaner og årsplaner, slik at leksehjelptilbudet på Aktivitetsskolen blir godt. Hjelp til arbeid med lekser kan også bety at elevene kan fordype seg i ulike temaer og fagområder.

Alle kurs vi tilbyr i denne katalogen vil være innenfor en av disse fem målområdene.

Påmeldingskurs

- Påmeldingskurs tilbys 2-4. trinn
- Foresatte melder eleven på ønsket kurs. Det er mulig å melde eleven på to kurs – prioriter etter ønske
- Alle påmeldte elever kommer med på minst et kurs, men vi kan ikke garantere at eleven får 1. ønsket sitt dersom kursene blir fulle
- Kursene går mellom kl. 14.00-15.30. Det er ønskelig at eleven er her i tidsrommet kurset går. Dersom eleven har halv plass må dette tas med i beregningen av de disponible tolv timene per uke
- Dersom en elev gjentatte ganger ikke ønsker å delta på kurs, vil vi frita eleven og gi plassen videre. Foresatte blir informert om dette
- Vi sender ut en e-post over hvilke elever som har fått plass på de forskjellige kursene, etter påmeldingsfristen har gått ut

PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

PÅMELDING SENDES TIL
geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Gastronomen

Elevene skal gjennom kurset lære seg måleenheter i praksis, lære om hygiene, og være i stand til å lage enkle måltider hjemme.

Elevene får et hefte med oppskrifter på de matrettene de skal lage.

Vi vil også ha innslag av internasjonal mat.

Kurset er også en fin måte å tilegne seg kunnskaper om samarbeid og arbeidsfordeling.

Kursansvarlig er Åse og Barbara. Åse har lang erfaring med matkurs. Barbara forsøker seg for første gang dette skoleåret, og vil være ansvarlig for de internasjonale innslagene.

Kursstart: 1. gr. uke 37 / 2. gr. uke 44

Varighet: 6 uker

Kurset deles opp i to grupper.

Antall elever per kurs: 15



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Hip-hop kurs

Elevene får øve på koordinasjon, balanse og utvikle motoriske ferdigheter, samt uttrykke seg kreativt gjennom dansen.

Eleven får prøve seg på forskjellige elementer fra hip-hop.

Vi oppfordrer spesielt gutter til å delta på kurset.

Kursansvarlig er Mai Phan som har 10 års erfaring innen dans. Hun har også utdanning innen trening og helse, og er personlig trener.

Kursstart: Uke 37

Varighet: 12 uker

Kurset er for 2. til 4.trinn.

Antall elever: 20



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Stenbråten magasinet mediegruppe

Vi søker 12 engasjerte, sosiale og utadvendte elever på 4. trinn som journalister til vår mediegruppe.

Mediegruppen møtes en gang i uken på IKT rommet og skriver artikler om viktige saker på skolen og ellers i samfunnet. Journalistene får mulighet til å intervju andre elever og ansatte på skolen/AKS, bruke sine digitale ferdigheter og kreativitet for å lage innhold til magasinet.

Ansvarlig redaktør er Mai Phan

Kursstart: Uke 38

Varighet: september - november

Kurset er for 4. trinn

Antall elever: 12



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Gitarkurs

Elevene får lære enkle grep, rytme, melodi og litt historie om gitaren. Målet med kurset er å skape inspirasjon og lyst til fortsette med gitarspill.

Elevene får låne gitar dersom de ikke har egen.

Kurset er beregnet på litt egeninnsats.

Det er viktig at de øver på det de har lært mellom hver gang. Det sies at 10 minutter øving daglig vil gjøre en stor forskjell!

Kursansvarlig er Geirr som har spilt gitar i en årrekke. Han har også utgitt egenkomponert musikk hvor han selv spiller gitar og synger.

Kursstart: Uke 41

Varighet: 10 uker

Kurset er for 3. og 4. trinn

Antall elever: 15



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Musikk og rytme

Elevene får en innføring i rytmer, musikk og enkel notelæring. Formålet med kurset er at elevene skal bli glad i musikk, og kanskje finne inspirasjon til å lære seg å spille et instrument etter hvert.

Ansvarlig for kurset er Heidi Strandvåg, som selv spiller i Bjølsen Ungdomskorps.

Tidligere har hun hatt en karriere som bandmedlem hvor hun spilte keyboard, gitar, slaginstrumenter og fløyte.

Kursstart: Uke 38

Varighet: 12 uker

Antall elever: 20

Kurset er for 3. og 4. trinn



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Heklekurs

Hekleteknikken er en av de mest fleksible og bærbare formene for håndarbeid, man trenger bare en heklenål og litt garn.
Teknikken kan brukes til klesplagg, duker, vesker og mye annet.

Elevene får en anledning til å lære seg hekleteknikken, samt utfolde sine kreative evner.
Målet er at alle skal få ferdig et produkt.

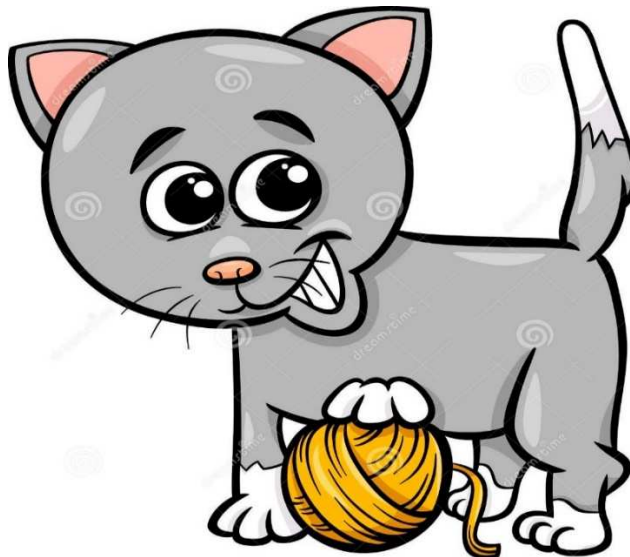
Kursansvarlig er Bushra Preveen, som har lang erfaring med forskjellige typer håndarbeid.

Kursstart: 38

Varighet: 8 uker

Antall elever: 15

Kurset er for 2. til 4.trinn



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Sjakkurs

Sjakk er et strategispill for to personer som spilles på et Brett med 8×8 felter, der hver spiller leder hver sin hær bestående av 16 brikker.

Spillet er svært populært og utbredt over hele verden både som selskapsspill og profesjonelt konkurransespill, og spilles spesielt mye over internett.

Sjakk er kjent for sin kompleksitet, som har gitt opphav til dype studier av spillet og en omfattende mengde litteratur.

Dette er tenkt som et nybegynnerkurs hvor elevene får en innføring i sjakkens verden.

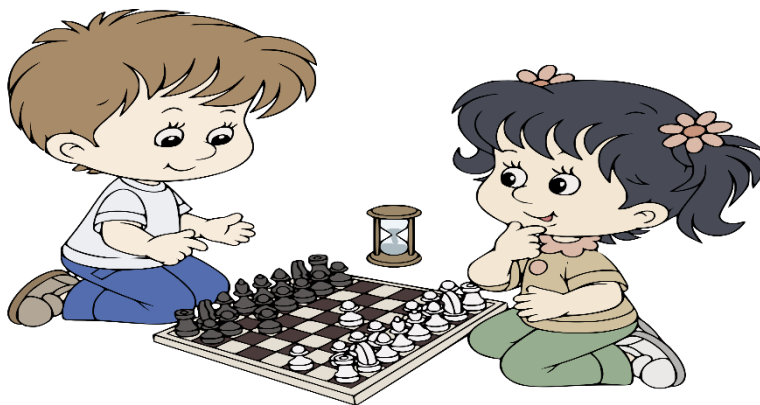
Kursansvarlig er Geirr Bjerkestrand Saksvold.

Kursstart: 41

Varighet: 8 uker

Antall elever: 15

Kurset er for 2. til 4. trinn



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Fotball grunnkurs

Dette er et nybegynnerkurs hvor elevene får lære seg de grunnleggende reglene i fotball.

De vil øve på lagspill, skyte mål og drible.

Det er også en god anledning til en innføring i lagspill. Lære seg å følge regler, og i praksis se "sammen er vi gode".

Vi oppfordrer jenter til å melde seg på!

Fotball er den idretten i verden som tiltrekker seg flest TV-seere.

Et veldig stort antall spiller også fotball på amatørnivå.

Ifølge en undersøkelse utført av FIFA som ble publisert i 2001, spiller mer enn 240 millioner mennesker i mer enn 200 land fotball jevnlig.

Norges Fotballforbund hadde i 2014 registrert 375 000 aktive fotballspillere i Norge, og fotball er målt etter medlemstall Norges mest utbredte idrett.

Kursansvarlig er Carl Lyngroth som selv har vært aktiv fotballspiller i KFUM siden han var 5 år gammel.

Kursstart: 36

Varighet: ca. 8 uker

Antall elever: 20

Kurset er for 2. til 4. trinn



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no

Fotball for viderekommende

Dette er kurset for de som har spilt fotball tidligere.
Her blir det mulighet til å finspisse sine fotballferdigheter.
Avslutningsvis skal vi invitere en annen Aktivitetsskole i omegn til
fotballkamp med litt forfriskninger etter kampen.

Vi oppfordrer jenter til å melde seg på!

Fotball er den idretten i verden som tiltrekker seg flest TV-seere.
Et veldig stort antall spiller også fotball på amatørnivå.
Ifølge en undersøkelse utført av FIFA som ble publisert i 2001, spiller mer enn
240 millioner mennesker i mer enn 200 land fotball jevnlig.
Norges Fotballforbund hadde i 2014 registrert 375 000 aktive fotballspillere i
Norge, og fotball er målt etter medlemstall Norges mest utbredte idrett.

Kursansvarlig er Carl Lyngroth som selv har vært aktiv fotballspiller i KFUM
siden han var 5 år gammel.

Kursstart: 36

Varighet: ca. 8 uker

Antall elever: 20

Kurset er for 2. til 4. trinn



PÅMELDINGSFRIST 31. AUGUST 2018

geirr.bjerkestrand.saksvold@ude.oslo.kommune.no