



Aktivitetsskolen Lysejordet

2018 / 2019





Aktivitetsskolen

AKS Lysejordet har som mål at alle elever skal finne aktiviteter og kurs de synes er spennende, lærerike og morsomme.

Aktivitetsskolen er delt inn i målområdene:

- Natur, teknikk og miljø
- Kunst, kultur og kreativitet
- Fysisk aktivitet og lek
- Mat og helse

AKS Lysejordet har ca 380 elever fra 1-7. trinn. 1-4. klasse er delt inn trinnvis, 5. - 7. trinn slås sammen på Klubben. Hvert trinn har en base med tilhørende rom og ansatte som jobber på trinnet, i tillegg til faste kurs ledet av kompetente aktivitetsledere.

Vi er opptatt av å samarbeide tett med lærerne for å ha tema og prosjekter som er relevante for skolehverdagen. Læring gjennom lek hjelper videre faglig utvikling. Vi kaller dette *læringsstøttende aktiviteter*.



I tillegg er Aktivitetsskolen en uvurderlig arena for *sosial utvikling*, og for elevene å bli kjent på kryss av klasser og trinn. På Lysejordet har vi lenge prioritert bredde i aktivitetsstilbudet slik at alle barn kan finne noe som passer.



Hvert år arrangerer vi *Sommeråpent* mot slutten av Juni og *Åpen Dag* i November/Desember. Da er hele familien og venner invitert for å se hva vi holder på med på AKS, og barna får en sjanse til å vise frem hva de har lært på kursene våre.

For et innblikk i vår hverdag følg oss på: <https://twitter.com/akslys>

Her er kurstilbudet for skoleåret 2018/2019:



TURN

Kvalifiserte aktivitetsledere bruker trampoline, AirTrack og madrasser for å ha ukentlige turnøvninger i gymsalen. Suverent for å utvikle kroppskontroll og motorikk.

Tilpasset undervisning med masse plass for lek og moro. Vi kaller det turnskole for de minste, og Turnakademi for de mer viderekomne elevene.

Turnskole: Onsdager 14:30 - 15:15

Turnakademi: Tirsdager 15:15 - 16:15



FUTSALSKOLE

Futsal er innendørsfotball som stammer fra Brasil. Elevene blir lært opp av norske landslagsspillere i ballkontroll, samarbeid og selvfølgelig masse futsalkamper. Flott trening for teknikk. Ukentlige treninger med samme nivåinndeling som de andre kursene.

Futsal 3. trinn: Onsdag 15:30 - 16:30

Futsal 4. Trinn + Klubben: Mandag 15:30 - 16:30



SKISKOLE

Vi arrangerer en egen langrennsskole fordelt på to nivåer. Nivå 1 er for nybegynnere og fokuserer på grunnleggende skiferdigheter på Sletta. Nivå 2 er for de som er veldig trygge i sporet og innebærer lengre turer i Sørkedalen.



Kurset blir arrangert i uke 3 til uke 8



ALPINT/SNOWBOARD

Alpint og Snowboardkurs leveres i samarbeid med Oslo Vinterpark og er det eneste i aktivitetstilbudet vårt som betales eksternt.

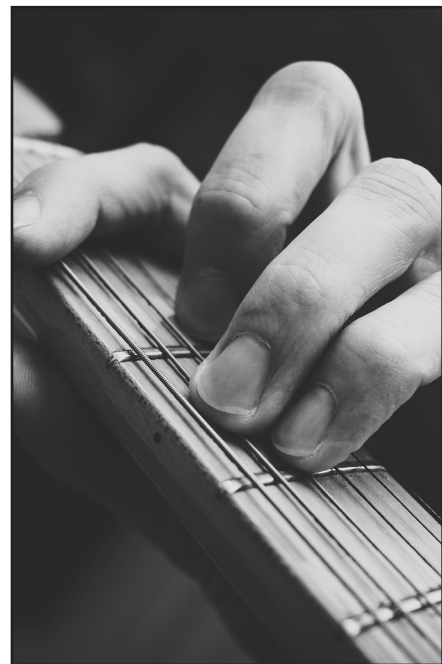
I likhet med skikurset er det nivåinndeling på både alpint og snowboard med dyktige instruktører på Tryvann har ansvar for opplæring. AKS er alltid med for å sørge for transport, hjelp og foreldrekontakt.

Påmelding sendes ut før kurset.



LIGHTFIELD STUDIOS

AKS Lysejordets eget studio! Gitar, trommemaskin, instrumenter, greenscreen, animasjonsboks, stop-motion, kamera, profesjonelle mikrofoner gir oss muligheten til å lage filmer, sanger, musikkvideoer eller alt annet vi trenger til kurs eller show. Musikk for barn skal være mye mer enn blokkfløyte!



ALIPA

”Aktivitetsskolen Lysejordet Institute of Performing Arts” (frekt nok lånt fra Paul McCartneys’ LIPA) er vår danseskole hvor utdannede danseinstruktører holder kurs i Jazz, Hip Hop, Ballett, Breakdance og MTV Moves. Fantastisk trening hvor elevene utvikler balanse, koordinasjon og ikke minst gleden i å bevege seg til musikk.

Se egen kursbrosjyre for mer info og påmelding.



MATKURS

Ernæringsfysiolog Ellen Marie holder trinnvis matkurs hver uke hvor hun lager nye oppskrifter med elevene. Mat og ernæring på AKS er et stadig aktuelt tema. Vi legger stor vekt på at matkursene skal gi barna kunnskapen om hvordan man lager sunn mat, samt erfare at et variert kosthold også kan være moro og smake godt. Hver uke blir ukens tema og oppskrift fra matkurs sendt hjem til alle foreldre, slik at barna kan lage sine favoritter fra matkurs hjemme med familien.

I tillegg arrangerer vi "MasterChef Lysejordet", "Tretters middag" og "Kafe" på 4.trinn. På "kafe" lager vi mat fra ulike land og barna lærer på denne måten om andre matkulturer.

1. Trinn Mandag 14:30
 2. Trinn Fredag 14:30
 3. Trinn Tirsdag 14:30
 4. Trinn Torsdag 14:30
- Klubben Onsdag 13:30



NATURBASEN

Et tilbud som gis fra 3 - 7. trinn AKS. Baseleder Mari tar med elevene på turer ut i skog og mark for å lære om naturen og dyrene som lever der. Bålfyring, matlaging, knivvett, trygghet på isen, miljø og klima, soppstaking, førstehjelp og museumsturer. Naturbasen er et av våre mest varierte og givende kurs. Naturbasen er også kjent for sine kule naturfagseksperimenter.



Naturbase 3. trinn Torsdager

13:30 - 17:00.

Naturbase 4. trinn + Klubben Onsdager

13:30 - 17:00.



FOTOKURS

Kurs som gis fra 3 - 7. trinn AKS. Fotograf Erlend tar med barna dypere inn i fotografiets verden. Elevene skal lære om grunnleggende regler for komposisjon, motiv og teknikk før de får sitt eget kamera og masse rom for å utforske hvordan verden ser ut gjennom deres egen linse. Avsluttes med en utstilling hvor de beste bildene fra hver elev blir stilt ut.

Fotkurs Tirsdager 14:30 - 15:30

TAEKWONDO

Svartbelte Sverre har mange år som Taekwondoinstruktør bak seg og gjør ukentlig om gymsalen til en dojo fylt med moro og selvutvikling. Elevene får utdelt egen drakt på lån, og får muligheten til å gå graderinger etter man har deltatt på nok treninger. Fantastisk for å lære disiplin, koordinasjon og Sverres mange Taekwondoleker gjør at barna har det gøy mens de holder på.

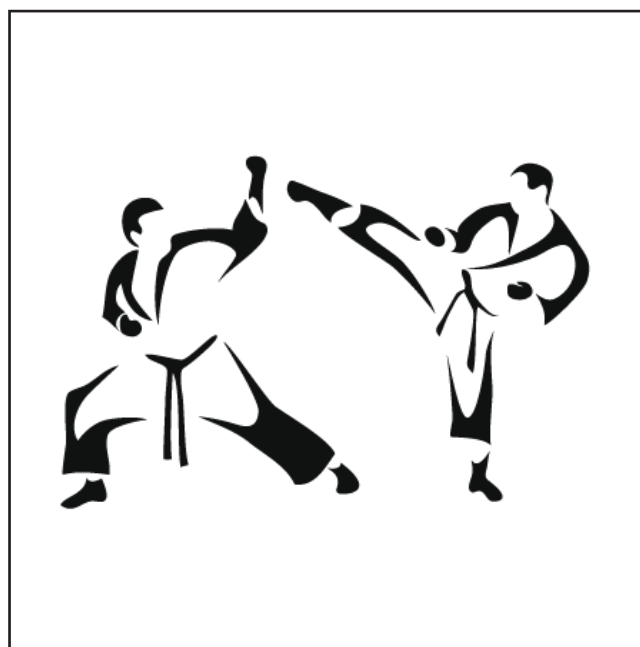
Trinnet blir delt inn i grupper hvis det er mange påmeldte. Alle treningene er i lille gymsal.

Taekwondo 1. trinn Torsdag 14:30

Taekwondo 2. trinn Torsdag 15:30

Taekwondo 3. trinn Mandag 15:30

Taekwondo 4. trinn + Klubben Mandag 14:30

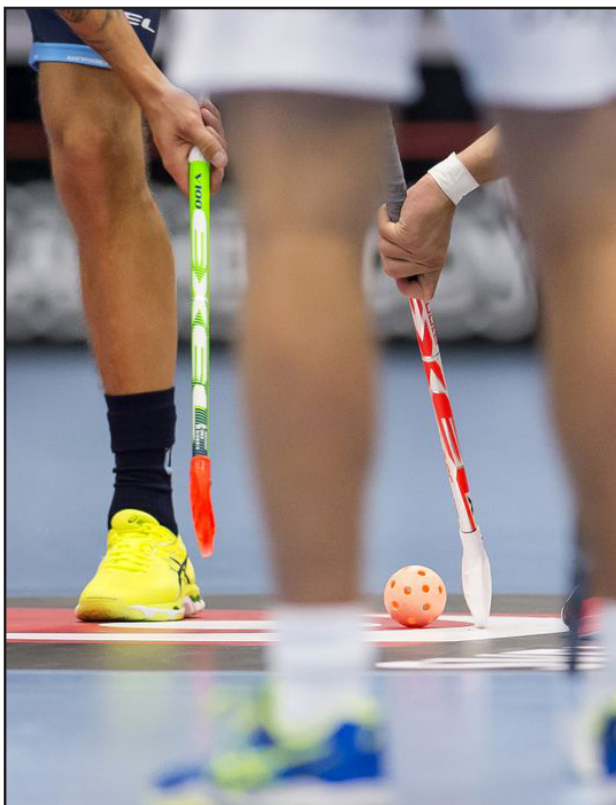


KODEKURS

Tilbud som gis kun for 4. trinn AKS. Digital kompetanse er stadig mer aktuelt for dagens unge. Ved å bruke det barnevennlige kodeprogrammet Scratch skal elevene etter fire uker sitte igjen med sitt helt eget dataspill som de har bygget helt fra scratch.



Kodekurs Tirsdager og Torsdager.
Påmelding: <https://koding.ude.oslo.no/>



INNEBANDY

Eliteseriespiller Nikolai har kjøpt inn nye køller og baller for å kunne arrangere kurs i innebandy. Ballkontroll, lagarbeid og presisjon er viktige egenskaper i innebandy. Perfekt for de som spiller bandy eller hockey om vinteren, eller de som bare har lyst på en ny utfordring.

Innebandy Fredag 15:30 - 16:30



LYSEJORDET BARNEKOR

Tilbud for 1. trinn AKS.

Vi vet at mange førsteklasinger er glad i å synge, og vi vil gjerne tilby de muligheten til å prøve seg i korsang. Dette er et pilotprosjekt som sikter på å virke som et ledd mellom barnehagens «repertoar» og Lysejordets barnekor (som tar imot barn fra 2 trinn og oppover). Ansvarlig for prosjektet og kunstnerisk leder er Adrian Lara, utdannet ved NMH i klassisk sang og pedagogikk (PPU).



Barnekor Fredager 14:30 - 15:30

PÅMELDING OG KONTAKT

Påmelding til sesongbaserte eller kortere kurs sendes ut av baselederne noen uker i forveien.

For påmelding til andre kurs kan man kontakte baseleder:

Baselederkontor: 24 12 66 53

1. Trinn: Marius.Kreim@osloskolen.no

2. Trinn: Benjamin.Riis@osloskolen.no

3. Trinn: Nikolai.Omdahl@osloskolen.no

4. Trinn: Truls.Heiborg@osloskolen.no

Klubben: (5 - 7 trinn): Erik.Myklegard@osloskolen.no

Naturbasen: Mari.Weber@osloskolen.no

Vennskapsbasen: Ida.Togersen@osloskolen.no

AKS Leder: JonasAhsan.Edwardsen@ude.oslo.kommune.no

Ernæringsbasen: Ellen.Hole@osloskolen.no

