



Oslo

Aktivitetsskolen Lysejordet

Kurskatalog 2019/2020



Kurstilbud 1 - 7. trinn på
Aktivitetsskolen Lysejordet



Timeplan

1. trinn:

Mandag

ALIPA - Breakdance

13:30 - 14:00

Skiskole

Tirsdag

ALIPA - MTV - 13:30 - 14:00

ALIPA - Jazz - 14:30 - 15:15

ALIPA - Ballett - 15:15 - 16:00

Onsdag

Kunst og Kulturbasen

14:30 - 16:30

Skiskole

Turn, tricking og parkour

16:00 - 16:45

Torsdag

Stasjonsdag

Fredag

Matkurs - 13:00 - 16:00

Alpint/Snowboard

2. trinn:

Mandag

ALIPA - Breakdance

14:30 - 15:00

Biblioteksgruppe

Skiskole

Tirsdag

Kunst og Kulturbasen

14:30 - 16:30

Onsdag

ALIPA - Jazz - 13:30 - 14:00

ALIPA - Ballett - 15:15 - 16:00

Turn, tricking og parkour

13:45 - 15:45 (oddetall/partall)

Skiskole

Torsdag

ALIPA - MTV - 15:15 - 16:00


Matkurs - 14:00 - 15:30

Fredag

Innebandy - 14:45 - 15:30

Alpint/Snowboard

Innholdet på alle kurs blir tilpasset trinn. I tillegg kommer daglige aktiviteter på basen, se ukentlige planer for fullstendig oversikt.





Timeplan

3. trinn:

Mandag

ALIPA - Breakdance 14:30 - 15:00

Futsal - 15:30 - 16:30

Matkurs - 14:00 - 15:30

Skiskole

Tirsdag

Biblioteksgruppe

Fysisk aktivitet i gymsal

Onsdag

Turn, tricking og parkour

13-45 - 15:45 (oddetall/partall)

ALIPA - Ballett 14:30 - 15:15

Skiskole

Torsdag

Naturbase

ALIPA - MTV 13:30 - 14:00

ALIPA - Jazz 14:30 - 15:15

Kunst og Kulturbasen 14:30 - 16:30

Fredag

Innebandy - 14:45 - 15:30

Alpint/Snowboard

4. trinn:

Mandag

Futsal - 15:30 - 16:30

Teaterkurs - 14:00 - 15:00

Skiskole

Tirsdag

Matkurs - 14:00 - 15:30

Turn, tricking og parkour -
15:00- 16:15

Åpen dag - 14:30 - 15:30

Onsdag

Naturbase

ALIPA Ballett - 14:30 - 15:15

Biblioteksgruppe

Skiskole

Torsdag

ALIPA - Jazz 14:30 - 15:15

Kunst og Kulturbasen

14:30 - 16:30

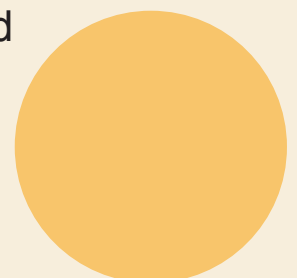
Fredag

ALIPA - DISCO! 15:00 - 16:00

Innebandy - 15:30 - 16:15

Alpint/Snowboard

Innholdet på alle kurs blir tilpasset trinn. I tillegg kommer daglige aktiviteter på basen, se ukentlige planer for fullstendig oversikt.





Timeplan

Klubben:

Mandag

Kunst og Kulturbasen

14:30 - 16:30

Futsal - 15:30 - 16:30

Teaterkurs - 14:00 - 15:00

Skiskole

Tirsdag

Turn, tricking og parkour

13:45 - 15:00

Åpen dag - 14:30 - 15:30

Onsdag

Naturbase

Matkurs - 14:00 - 15:30

Skiskole

Podcast / Lydstudio 14:30 - 16:30

Torsdag

Lysejordet Turtles/Fysisk aktivitet

14:30 - 15:45

GooseChase - 14:30 - 15:30

Fredag

Innebandy - 15:30 - 16:15

ALIPA - DISCO! 13:45 - 15:00

Alpint/Snowboard

Innholdet på alle kurs blir tilpasset trinn. I tillegg kommer daglige aktiviteter på basen, se ukentlige planer for fullstendig oversikt.





Hva er kurs på AKS?

Kurs er faste og organiserte aktiviteter som arrangeres hver uke i henhold til temaområdene i Rammeplan for Aktivitetsskolen.

På Lysejordet legger vi mye stolthet i å satse bredt. Alle barn skal finne et kurs som kan passe, er det noe som mangler, eller har dere en ide til et nytt kurs? Ta kontakt med oss, vi vil høre fra både barn og foresatte.

Vi tror også at barn liker engasjement, og at ansatte blir engasjert hvis de får bruke interessene sine. Derfor vil tilbudet vårt inneholde kjente og kjære kurs, men også endres noe for å reflektere kompetansen til våre ansatte.

Påmelding og informasjon

Påmeldinger sender baselederene ut via mail i god tid før kurset starter.

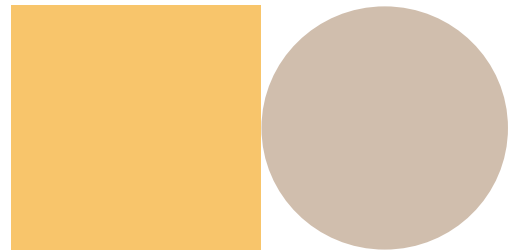
Vi bruker også Dropbox som informasjonskanal, så der vil alle skriv og påmeldinger ligge tilgjengelig til enhver tid.

Ikke alle kurs krever påmelding, hvor det ikke har blitt sendt ut en påmelding er det fritt for alle å møte opp.

Ta kontakt med baseleder hvis det skulle være flere spørsmål.



Kunst og Kulturbasen



Ta på maleskjortene, brett opp ermene med et åpent sinn - Christian har startet en egen base bare for kunst, kultur og kreativitet!

Her skal elevene få uttrykke seg selv mens de utforsker nye teknikker med maling, tegning, tekstil og redesign. De større elevene samarbeider med matkurs og skolen på større prosjekter som grafitti og dekorering av base-rom og nærmiljøet.



Hvem

1 - 7. trinn

Hvor

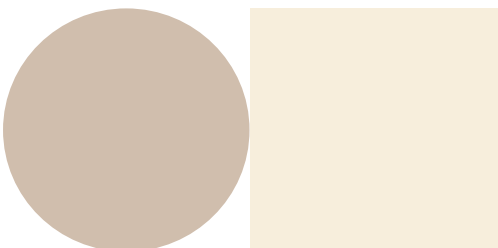
Tekstilrommet

Når

Se ukeplan

Temaområde

Kunst, kultur og kreativitet



Turn, Tricking og Parkour



Nyansatte Kim fra Oslo Movement skal ta med elevene på hopp og sprett hver uke i gymsalen.

1-3 klasse har fokus på grunnleggende ferdigheter og kroppskontroll.

4-7. trinn har mer avanserte teknikker innenfor turn, tricking og parkour

Alle elever kan delta på dette kurset, vi vil tilpasse kursene etter ferdighet på elevgruppen.



Hvem

1 - 7. trinn

Hvor

Store gymsal

Når

Tirsdag, Onsdag

Temaområde

Fysisk aktivitet



ALIPA - Danseskole



Leonard og Sofie er begge utdannede dansere med mye erfaring, og går inn i det 4 året med danseskole på AKS Lysejordet. Her er det klassevis inndelt, og med forskjellig fokus basert på kurs, trinn og dansestil.

Årets dansekurs er: Breakdance, MTV, Ballett, Jazz.

Nytt av året er at 4. trinn og Klubben får Disco og DJing hver fredag. Elvene kommer med musikkønsker og har det gøy med rytme og bevegelse.

Påmelding: <https://forms.gle/rtcEkThZ9MX7sWgLA>



Hvem

1 - 7. trinn

Hvor

Musikkrommet

Når

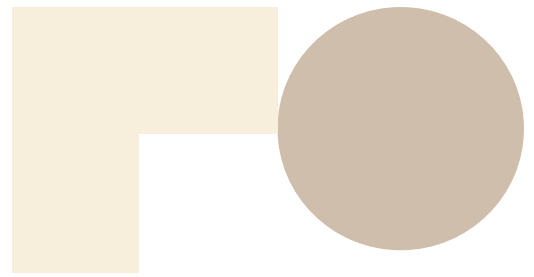
Se link eller ukeplan

Temaområde

Fysisk aktivitet



Naturbasen



Baseleder Mari tar med barna ut på tur hver uke for å oppleve gleden av naturen, lære nye ting, oppleve mestringsfølelse og se viktigheten av å samarbeide. Naturbasen gir også mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø. De lærer seg å bevege seg trygt, og å ta klimabeviste valg.

Her kan alle elevene bidra, uansett nivå og/eller erfaring.x



Hvem

3-7. trinn

Hvor

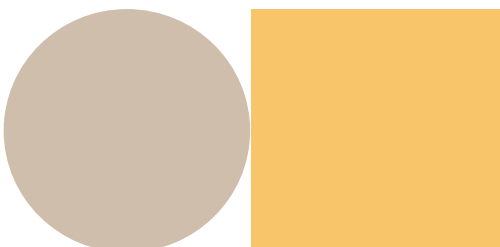
Ut på tur!

Når

Onsdag / Torsdag

Temaområde

Natur, miljø og bærekraftig utvikling



Matkurs



På matkursene kommer dere til å lære masse om å lage mat fra bunnen av og vi skal selvfølgelig spise maten som lages. Vi skal lage mat gjennom sesongene og bruke råvarer som hører til årstidene. Vi skal merke oss mattradisjoner både i Norge og resten av verden- og girom for kokkekonkurranser og temadager for de større barna etterhvert!

Hvert trinn skal få satt opp sin egen plantekasse hvor vi skal lære å gro, plante og innhøste våre helt egne grønnsaker gjennom året!



Hvem

1 - 7. trinn

Hvor

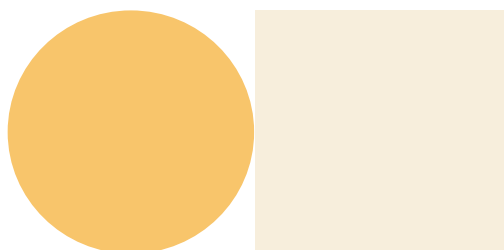
Mat og helse

Når

Se ukeplan

Temaområde

Mat og Helse



Futsal



Futsal er en fartsfylt, spennende og underholdene idrett som er voksende i Norge. Futsal er med på å forbedre de koordinative – og fysiske egenskapene gjennom øvelser som har fokus på fart og teknikk. Denne idretten har stor overføringsverdi til fotball og det er mange likhetstrekk mellom disse to idrettene. På futsal-skolen lærer vi om fair play og samarbeid og elevene opplever mestringsfølelse gjennom utvikling av ferdigheter. Det er mye glede og godt samhold å se på hver eneste futsaløkt og elevene stortrives på futsalskolen.



Hvem

3-7. trinn

Hvor

Lille/store gymsal

Når

Mandager

Temaområde

Fysisk aktivitet



Innebandy



Elitseriespiller og baseleder Nikolai tar med seg køller og mål for å lære bort tips og triks hver fredag i gymsalen. Her er det idretts glede, ballkontroll og mye moro! Dette er et flott kurs for de som holder på med bandy eller ishockey på vintertid også.



Hvem

2-7. trinn

Hvor

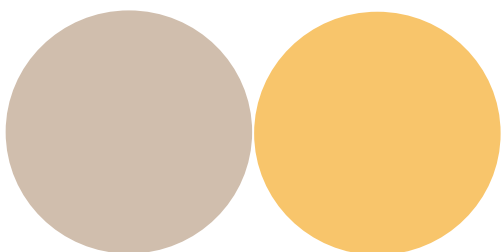
Store gymsal

Når

Fredager

Temaområde

Fysisk aktivitet



Skikurs / Alpint og Snowboard

Hver vinter arrangerer vi vårt eget skikurs og alpint/snowboardkurs i samarbeid med Oslo Vinterpark.

Skikurs har to nivåer. Nivå 1 er på Sletta hvor man øver på balanse, og grunnleggende ferdigheter. Nivå 2 drar på tur til nærområdet og sørkedalen. *Det er IKKE anbefalt å melde på sitt barn på Nivå 2 med mindre du er sikker på at de kan bli med på lengre turer.*

Alpint og Snowboard er det eneste eksterne kurset vi tilbyr hvor erfarne og dyktige instruktører har kurs i bakkene på Tryvann. Påmeldinger kommer i vinter.



Hvem

1 - 7. trinn

Hvor

Sletta, Tryvann +

Når

*Skiskole uke 3-7
Alpint/snowboard
uke 2-6*

Temaområde

Fysisk aktivitet

Åpen Dag / Teaterkurs



Hvert år inviterer vi til Åpen Dag mot slutten av høstsemesteret. Dette er den største og beste dagen på AKS hvor alle elevene får sjanse til å vise frem hva man har holdt på med. Tradisjon tro har vi også et fullstendig egenprodusert skuespill hvor elevene blir med fra A til Å.

I år har Johanne regi og Truls er musikkansvarlig, og siden øvingene til Åpen Dag har blitt så populære arrangerer vi et ekstra teaterkurs på mandager bare for teaterleker og moro!



Hvem

4-7. trinn

Hvor

7'ern

Når

Mandag og tirsdag

Temaområde

*Kunst, kultur og
kreatvit*

