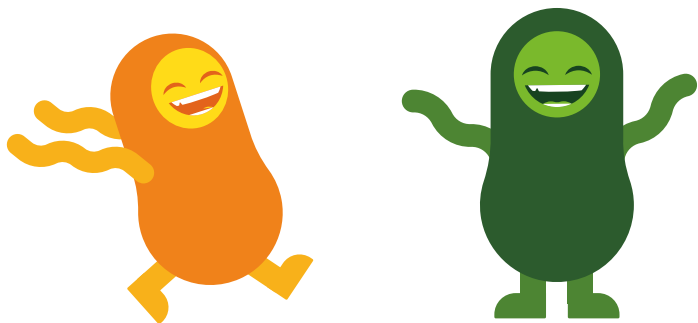


# Kursoversikt AKS Holmen



# UKEPLAN

<b>Mandag</b>	Utedag	13.30 – 17.00
	Bibliotek	15.00 – 17.00
	Dans	13.30 – 14.00
<b>Tirsdag</b>	Kunst og Håndverk	14.30 – 16.00
	Sjakk	14.30 – 16.00
	Futsal	14.30 – 15.15
<b>Onsdag</b>	Mat	14.30 – 16.00
	Turn	15.30 – 16.30
	Dans	13.30 – 14.00
<b>Torsdag</b>	Innebandy	16.00 – 16.45
	Lesestund	14.30 – 15.30
<b>Fredag</b>	Tennis	15.30 – 16.30
	Sløyd	14.30 – 16.00
	Dans	13.30 – 14.00

Kjære alle foresatte!

Her kommer en oversikt over alle kursene vi tilbyr på AKS Holmen. Vi er stolte av hvor mange tilbud vi kan gi til barna deres! Vi oppfordrer dere til å melde barna på aktiviteter da vår erfaring er at mange trives ekstra godt om de er med på noen av de organiserte aktivitetene våre. Vi vil samtidig oppfordre dere til å snakke om alle kursene med barna deres og la dem velge selv hva de ønsker å prøve. Da får vi motiverte barn, og god stemning på AKS.

På AKS spiser vi matpakker hver dag. Vi opplever at det kan være lurt å sende med to matpakker til barna, da mange spiser opp nesten all maten sin på skolen om alt er i en matboks. Det kan også være lurt å sende med litt mer mat enn man tror da de er veldig aktive både på skolen og hos oss på AKS.

Vi har utetid hver dag uansett vær. Det er lurt å sende med litt ekstra skiftetøy da de ofte har vært ute på skolen, også skal vi være ute på AKS i tillegg. Spesielt på mandager er det viktig med ekstra klær. Det er også veldig fint om alle kan sjekke at barna har med det utetøyet de trenger for å være ute en stund. Fremover kan vi regne med mye ustabil vær, så både regntøy og varme klær er viktig for at ikke barna skal bli syke.

Vi minner også på at det er viktig å si ifra når dere henter så vi får krysset ut barna deres. Vi kommer til å ha en fast resepsjon, men det vil komme mer informasjon om dette senere.

Det aller viktigste å si er likevel at vi gleder oss til å ha barna deres her på AKS hos oss!

Mvh

Alle oss på AKS Holmen

MANDAG

# Bibliotek

15.00



17.00



VI ER STILLE OG LESER BØKER PÅ BIBLIOTEKET.

## Litt om kurset:

På biblioteket får barna mulighet til å låne og levere bøker. De kan også sitte der for å lese litt om de ønsker det. Vi oppfordrer dere til å ta med dere barna på biblioteket når dere henter på mandag. Mange blir fortsatt lest for av dere, og da er det supert å kunne velge ut bøker sammen! Det kan også være lurt å følge med på Holmen sin facebookside og Instagram for boktips.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 35

## Kursholder:

Anna

## Sted:

Biblioteket

MANDAG

# Utedag

13.30



17.00



VI LEKER SAMMEN I SKOLEGÅRDEN.

## Litt om kurset:

Hver mandag har vi utedag på AKS. Det vil si at i stedet for å være på «basen» er vi ute. Vi kler oss godt og går ut uansett vær. Det kan være lurt å sende med litt ekstra skiftetøy på mandager. Ute i skolegården vil vi voksne ha noen organiserte aktiviteter, men barna har også mulighet til å leke fritt om de ønsker det.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 35

## Kursholder:

Alle sammen

## Sted:

Skolegården

MANDAG

# MTV-dans

13.30



14.00



VI DANSER MED SUNNIVA I DANSESALEN.

## Litt om kurset:

Sunniva kommer hver mandag for å ha MTV-dans med elevene. Dette er en god blanding av ulike typer dans til pop-musikk. De som deltar på dansekurs får vise frem dansen sin på våre åpne dager og arrangementer hvor dere er invitert. Dere vil få mer informasjon direkte fra danselærerne.

## Påmelding:

Egen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Sunniva

## Sted:

Dansesalen

TIRSDAG

# Sjakk

14.30



16.00



VI SPILLER SJAKK SOM MAGNUS CARLSEN.

## Litt om kurset:

Sjakk har blitt en av de mest populære aktivitetene vi tilbyr på AKS. Hver uke lærer Georg barna litt teori før de selv får lov til å prøve seg mot hverandre. Vi spiller både på sjakkbrett og sjakk-app på læringbrettene til barna. Kurset er også en super mulighet til å bli kjent med barn på de andre trinnene.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 35

## Kursholder:

Georg

## Sted:

2B sitt klasserom

TIRSDAG

---

# K&H

---

14.30



16.00

---



VI LAGER NOE FINT MED HENDENE VÅRE.

## Litt om kurset:

På kunst og håndverk får barna bruke sine kreative sider. Hver uke er det et nytt kreativt prosjekt som gjennomføres med barna. Dette er et lavterskel tilbud for alle som vil prøve seg på å lage noe selv. Dette har blitt en populær aktivitet for mange av barna på AKS.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Anna

## Sted:

Et av klasserommene



TIRSDAG

# Futsal

14.30



15.15



VI SPILLER FOTBALL SAMMEN MED KAROLINE.

## Litt om kurset:

Om du liker å spille fotball er dette en super mulighet til å få gjøre det sammen med de andre på trinnet ditt. Vi bytter litt på om vi gjør dette inne eller ute, men det er uansett en super aktivitet hvor alle får løpe og kose seg med å spille fotball sammen. Her øver vi på teknikk, regler og god lagånd.

## Påmelding:

[Link](#)

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Karoline

## Sted:

Gymsalen

ONSDAG

# Matkurs

14.30



16.00



VI LAGER GOD MAT SAMMEN

## Litt om kurset:

På noen AKSer får barna servert mat, hos oss får de lage den selv. Sofie er ernæringsfysiolog og kommer til oss for å lære barna å lage sunn og god mat. En og en klasse får være med og lage mat, også serveres den til alle på trinnet. Det kan likevel vært lurt å sende med matpakke denne dagen da det varierer veldig hva vi lager.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Sofie

## Sted:

Mat og helse-rommet

ONSDAG

# Breakdance

13.30



14.00



VI DANSER KULE DANSER MED LEONARD

## Litt om kurset:

Leonard kommer til oss for å lære barna å breake. Dette er en form for dans man danser til hip hop-musikk med både kule dansetrinn og triks man lærer. Mer informasjon kommer direkte fra danselærerne.

## Påmelding:

Egen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Leonard

## Sted:

Dansesalen

ONSDAG

# Turn

15.30



16.30



VI LÆRER KULE TRIKS I GYMSALEN.

## Litt om kurset:

På turn får barna virkelig bevege på seg. Vi har organiserte aktiviteter hvor barna får lære kule triks og prøve seg på morsomme hinderløyper. Dette har vært et kurs med stor oppslutning på alle trinn, og vi håper at mange av de nye elevene våre også vil være med på turn!

## Påmelding:

[Link](#)

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Jonas, Magnus og Joakim

## Sted:

Gymsalen

TORSDAG

# Innebandy

16.00



16.45



VI ØVER OSS PÅ INNEBANDY I GYMSALEN.

## Litt om kurset:

Innebandy er en kjempefin treningsform som lærer barna om samarbeid og lagånd. Om vært er fint spiller vi ute, og når snøen kommer blir dette en inneaktivitet i gymsalen.

## Påmelding:

[Link](#)

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Hilde

## Sted:

Gymsalen

TORS DAG

# Lesestund

14.30



15.30



VI LESER SAMMEN I KLASSEROMMET.

## Litt om kurset:

For mange av barna er de rolige aktivitetene viktige når uka går mot slutten. Vi kommer til å ha høytlesing og mulighet for at barna selv kan sitte rolig og lese i bøker de har lånt på biblioteket. Dette er også en god anledning til å øve på å lese, både for de som mestrer lesing godt og de som kan trenge litt hjelp av en voksen. Barna kan også lese leselekser.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Vi bytter på

## Sted:

Et av klasserommene

FREDAG

# Sløyd

14.30



16.00



VI FÅR PRØVE BÅDE HAMMER OG SPIKER.

## Litt om kurset:

På sløyden får barna virkelig utfolde deg kreativt. Her får de hamre løs og lage det de vil sammen med en voksen. Å kunne snekre litt er en nyttig ting å kunne, og noe vi er opptatt av å prøve å lære de barna som har interesse for sånt. Her får de prøve seg selv, men får så klart hjelp av en voksen når de trenger det.

## Påmelding:

Ingen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

William

## Sted:

Sløyd-salen

FREDAG

# Tennis

15.30



16.30



VI FÅR SPILLE TENNIS INNE MED MAGNUS.

## Litt om kurset:

Nytt dette året er vårt helt egne tenniskurs. Magnus tar med seg barna ned i gymsalen og lærer dem tennis en gang i uken. Dette er både for de som har spilt før og de som aldri har prøvd seg på tennis. Vi stiller med alt av utstyr de trenger for å delta. Magnus har vært tennistrener for barn i fire år, og er mer enn kompetent til å lede tennisskolen vår!

## Påmelding:

[Link](#)

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Magnus

## Sted:

Gymsalen



FREDAG

# Ballett

13.30



14.00



VI ØVER OSS PÅ Å DANSE SÅ FINT VI KAN.

## Litt om kurset:

Vi har også ballett en gang i uka. Her får barna lære seg dans sammen med Sofie. Barna trenger ingen spesielle klær eller sko for å delta på ballett. Mer informasjon får dere direkte fra danselærerne.

## Påmelding:

Egen påmelding

## Oppstart:

Uke 37

## Kursholder:

Sofie

## Sted:

Dansesalen