

KURSKATALOG VÅR 2019



Aktivitetsskolen

Timeplan

MANDAG

Naturbase
13.30 - ca.16.00 [s.5](#)

Skilek/Langrenn
14.30 - 16.00 [s.6](#)

Bibliotek
14.30 - ca. 16.00 [s.7](#)

Musikk / Show
14.30 - 16.15 [s.8](#)

TIRSDAG

Futsal
14.30 - 15.15 [s.9](#)

Innebandy
15.15 - 16.30 [s.10](#)

K&H 1. trinn
14.30 - 15.45 [s.11](#)

Sjakk
14.30 - 16.00 [s.12](#)

Yoga
14.30 - 15.15 [s.13](#)

ONSDAG

Sløyd
14.30 - 16.00 [s.14](#)

Turn
1. trinn
14.30 - 15.30
2. trinn
15.30 - 16.30 [s.15](#)

Danseskole
Breakdance 1. og 2. trinn
13.30 - 14.00
MTV 2. trinn
14.30 - 15.15
MTV 1. trinn
15.15 - 16.00 [s.16](#)

TORSDAG

Alpint
14.30 - 16.30 [s.17](#)

Matkurs 2. trinn
14.30 - 16.00 [s.18](#)

Taekwondo / Bryting
15.30 - 16.15 [s.19](#)

K&H 2. trinn
14.30 - 15.45 [s.20](#)

FREDAG

Byggeprosjekt
14.30 - 16.00 [s.21](#)

Danseskole
Ballett 1. og 2. trinn
13.30 - 14.00
Jazz 2. trinn
14.30 - 15.15
Jazz 2. trinn
15.15 - 16.00 [s.22](#)

Parkour
14.30 - 15.15 [s.23](#)

Matkurs 1. trinn
14.30 - 16.00 [s.24](#)

Informasjon om påmelding

I denne informasjonsbrosjyren kan dere lese om alle våre kurstilbud på Holmen AKS. Vi er veldig stolte over alt vi kan tilby barna deres! Vi håper alle finner noe de har lyst til å være med på.

Det er veldig fint om barna selv får bestemme hvilke aktiviteter de skal meldes på. Da for vi motiverte barn som virkelig kan kose seg på AKS. I tillegg til kursene som er listet opp her, er det hver dag mulighet for å være på baseaktivitet. Her kan de tegne, spille spill, bygge lego og ha det gøy sammen.

På noen av kursene er det påmelding. Om du trykker på linkene på siden til selve kurset, vil du komme til et enkelt påmeldingsskjema. Vi håper at dere kan bruke dette i stedet for å sende oss mail, da dette gir oss en bedre oversikt og sikrer at alle barna får være med på de aktivitetene de er påmeldt.

Naturbase



Naturbasen er ukentlig ute i skog og mark. Vi synes det er viktig at elevene har tilbud om å gjøre seg kjent med naturen, flora, fauna, friluftsliv og utvikler turglede! Naturbasen fyrer bål, går på spennende turer, utforsker det lokale dyrelivet og lærer seg å bruke og verne naturen.

Kursholder:
Nina m/flere

Tid:
13.30 – ca. 16.00

Påmelding:
Påmelding kommer senere

Oppstart:
Uke 9

Skilek / Langrenn



AKS Holmens egen skiskole! Hver uke, så lenge det er snø, har vi skiskole for våre elever. Vi har skiinstruktører med lang erfaring som er ansvarlige for opplegg og gjennomføring. Skileik for nybegynnere, går igjennom grunnleggende skiferdigheter og skal gi barna gode mestringsopplevelser på snø. Langrennsnivået er for de som har gått en del på ski, og som er klare for mer teknikk og litt lengre turer.

Kursholder:

Hilde

Tid:

14.30 - 16.15

Påmelding:

Påmelding avsluttet

Opstart:

Uke 4

Bibliotek



Elevenes leseferdigheter må stadig være i fokus. Som en av de grunnleggende ferdighetene i opplæringen, er dette også noe AKS ønsker å løfte. Vi tilbyr derfor våre elever minst ei bibliotekøkt i uka, ofte mer. Høytlesing og egenlesing er populært og stimulerende. Vårt store, flotte bibliotek innbyr til leseglede og hyggelige stunder!

Kursholder:

Anna

Tid:

14.30 - ca. 16.00

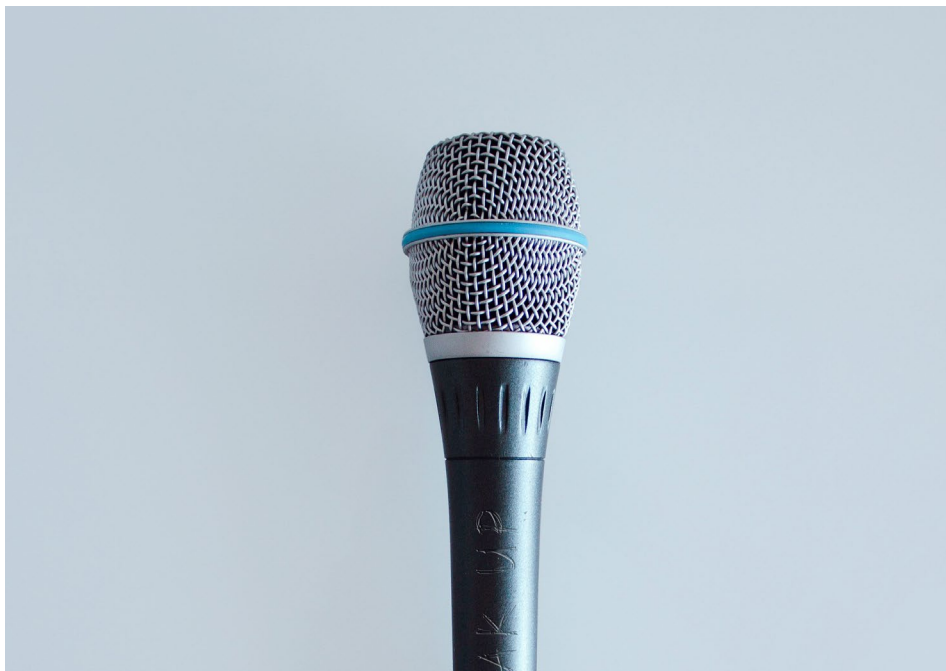
Påmelding:

Krever ikke påmelding

Opstart:

Uke 4

Musikk / Show



Med eget lydstudio, masse flott og avansert utstyr og fokus på å lage show og skape musikk har våre elever alle forutsetninger for å kunne produsere egen musikk, få hjelp til å spille inn eller øve inn en sang, være med i oppsetninger og filmer/musikkvideoer. Satsingen på kreativitet, musikk og film kommer til å bli mer og mer tydelig for hvert år som går. Første show er onsdag 13.februar i Galaksen.

Kursholder:

Cato, Georg m.fl.

Tid:

14.30 - 16.15

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 4

Futsal



En fartsfylt og spennende idrett, der barna får mulighet til å forbedre koordinasjon, fysiske egenskaper og samarbeid. Viktige stikkord her er fart, teknikk og ballkontroll.

Kursholder:

Hadi og Hans Christian

Tid:

14.30 - 15.15

Påmelding:

[Trykk her for påmelding](#)

Oppstart:

Uke 4

Innebandy



En av idrettene elevene foreslo via AKS-rådet, var innebandy. Dette var noe flere hadde ønsket seg. Vi har derfor bestemt å lytte til elevene og kjører i gang innebandy som fast aktivitet hos oss. Innebandy er bra for mange ting. Koordinasjon, hurtighet, presisjon og motorisk trening. Og, det er et lagspill som krever samarbeid og taktikk. Og det er veldig gøy!

Kursholder:
Joakim og Sasha

Tid:
15.15 - 16.30

Påmelding:
[Trykk her for påmelding](#)

Oppstart:
Uke 4

Kunst og håndverk 1. trinn



På kunst- og håndverk kan barna få utfolde seg kreativt gjennom mange ulike aktiviteter. Vi lager armbånd, tegner, maler, syr og mye mer. Barna får komme med innspill på hva de selv har lyst til å gjøre og lære seg. I tillegg samler vi opp det de har laget og viser det frem gjennom utstillinger og morsomme arrangementer.

Kursholder:
Anna

Tid:
14.30 - 15.45

Påmelding:
Krever ikke påmelding

Oppstart:
Uke 3

Sjakk



Magnus Carlsen har virkelig gjort sitt for at sjakk har blitt "folkesport". Elevene på AKS Holmen er ikke noe unntak, og hos oss spilles det sjakk ofte. Sjakkdagene er populære og det er ingen tvil om at det finnes talenter blant våre elever. Vi bruker både sjakkbrett og sjakk-app på læringsbrettene på sjakkdagene. Hver økt har en teoretisk og en praktisk del.

Kursholder:

Georg

Tid:

14.30 - 16.00

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 4

Yoga



Gjennom Yoga kan barna øke konsentrasjon, kroppsbeherskelse og tilstedeværelse. Vi gjør enkle kroppsøvelser, tøyer og avspenner. Yoga hjelper barn å bli bevisst egen pust, samt evne til å roe ned.

Kursholder:

Ola og Maiju

Tid:

14.30 - 15.15

Påmelding:

[Trykk her for påmelding](#)

Oppstart:

Uke 4

Sløyd



Sløyd, arbeid med tre, hammer, sag og spiker er veldig gøy. Det er også veldig greit å kunne grunnleggende teknikker innen trearbeid og kjenne til forskjellige redskaper. Design, kreativitet, bygg og teknikk er alle viktige ingredienser på sløydkurset.

Kursholder:

Flere

Tid:

14.30 - 16.00

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 4

Turn



Med svært kvalifiserte trenere og masse flott utstyr, bl.a. en 15m lang airtrack, ligger forholdene til rette for at våre elever ikke trenger å delta på turn andre steder enn hos oss. Vi vet det er lange ventelister rundt omkring, men det har ikke vi. Turn er veldig populært hos oss, og gir elevene en grunntrening som er relevant for de fleste andre idretter.

Kursholder:

Sasha og Joakim m.fl.

Tid:

14.30 - 16.30

Påmelding:

[Påmelding 1. trinn](#)
[Påmelding 2. trinn](#)

Oppstart:

Uke 4

Danseskole



Danselærere med lang og bred erfaring. En fantastisk dansesal. Utstyr og kostymer. Vår egen danseskole tilbyr ulike dansekurs innen flere sjangre.

Nye kurs og nye tider dette semesteret, se egen brosjyre sendt via skolemelding og på våre nettsider.

Kursholder:
Leonard

Tid:
13.30 - 16.30

Påmelding:
Egen påmelding

Oppstart:
Uke 4

Alpint (Oslo Vinterpark)



Vårt eneste eksterne kurs. I samarbeid med Oslo Vinterpark får våre elever tilbud om alpint i AKS-tiden. Vi har med Hilde samt en voksen til, så elevene er trygge på at vi følger opp. Hilde har lang erfaring som skiinstruktør, og følger elevene i bakken. All info og alle henvendelser gjøres direkte til Oslo Vinterpark v/Jenny.

Kursholder:
Oslo Vinterpark og Hilde

Tid:
14.10 - 16.30

Påmelding:
Påmelding avsluttet

Oppstart:
Uke 2

Matkurs 2. trinn



På matkurs lærer barna om sunn og god mat. Vi fokuserer på råvarer og smaksopplevelser. Elevene vil også lære en del teori, knyttet til næringsstoffer og matkultur. Maten som lages er i tråd med anbefalinger om sunt kosthold fra helsedirektoratet.

Kursholder:

Sofie T.E.

Tid:

14.30 - 16.00

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 3

Taekwondo / Bryting



Taekwondo er en morsom og allsidig treningsform, der barna utvikler bl.a balanse, motorikk og selvdisciplin. Barna lærer hånd- og fotteknikker, samt følge regler og ikke misbruke Taekwondo utenom trening.

Kursholder:

Hadi

Tid:

15.30 - 16.15

Påmelding:

[Trykk her for påmelding](#)

Oppstart:

Uke 4

Kunst og håndverk 2. trinn



På kunst- og håndverk kan barna få utfolde seg kreativt gjennom mange ulike aktiviteter. Vi lager armbånd, tegner, maler, syr og mye mer. Barna får komme med innspill på hva de selv har lyst til å gjøre og lære seg. I tillegg samler vi opp det de har laget og viser det frem gjennom utstillinger og morsomme arrangementer.

Kursholder:

Anna

Tid:

14.30 - 15.45

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 3

Byggeprosjektet "Barn og bygg-etaten" 2.trinn



Barna skal selv få bygge en hel by. Hver uke møter de på nye utfordringer som må løses gjennom å bygge en ny del av byen. Kurset lar barna få utfolde seg kreativt med mange ulike materialer og byggeteknikker.

Kursholder:

Ola og Anna

Tid:

14.30 - 16.00

Påmelding:

[Trykk her for påmelding](#)

Oppstart:

Uke 5

Danseskole



Danselærere med lang og bred erfaring. En fantastisk dansesal. Utstyr og kostymer. Vår egen danseskole tilbyr ulike dansekurs innen flere sjangre.

Nye kurs og nye tider dette semesteret, se egen brosjyre sendt via skolemelding og på våre nettsider.

Kursholder:
Sofie W

Tid:
13.30 - 16.30

Påmelding:
Egen påmelding

Oppstart:
Uke 4

Parkour



Parkour er en form for fysisk aktivitet som krever masse kroppskontroll, styrke, smidighet og teknikk. For de som vil gjøre mer ut av turnøvelser eller lære seg kule triks med ruller og hopp, er dette kurset midt i blinken!

Kursholder:
Sasha
Tid:
14.30 - 15:15

Påmelding:
[Trykk for påmelding](#)

Oppstart:
Uke 4

Matkurs 2. trinn



På matkurs lærer barna om sunn og god mat. Vi fokuserer på råvarer og smaksopplevelser. Elevene vil også lære en del teori, knyttet til næringsstoffer og matkultur. Maten som lages er i tråd med anbefalinger om sunt kosthold fra helsedirektoratet.

Kursholder:

Sofie T.E.

Tid:

14.30 - 16.00

Påmelding:

Krever ikke påmelding

Oppstart:

Uke 3