

Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Vårt overordnede mål for alle aktiviteter – øving på grunnleggende ferdigheter

Læring

Aktivitetsskolen har et vidt syn på begrepet læring, og er en betydningsfull læringsarena for utvikling av sosial kompetanse og allsidige ferdigheter i samhandling med andre. Daglige aktiviteter og lek gir barna konkrete opplevelser som grunnlag for kommunikasjon, utvikling av begreper og ferdigheter i å kunne uttrykke følelser og meninger. Aktivitetsskolen er også en viktig arena for videreutvikling av de grunnleggende ferdighetene. På AKS Bestum vil vi ha hovedfokus på å legge til rette for utvikling av de matematiske- og språklige ferdighetene.




Matematiske ferdigheter: Gjennom lek, eksperimentering og hverdagsaktiviteter utvikler barna sin matematiske kompetanse. Barna lærer om antall, former, mønstre, størrelser og sortering gjennom egenaktivitet og lek. De voksne skal også stimulere til læring ved å stille de riktige spørsmålene og gi rom for refleksjon.

Språklige ferdigheter: Aktivitetsskolen skal stimulere til lese- og skrivelest gjennom tavleaktiviteter og lesing av dagsplanen under spising, lekserom og bibliotek der barna kan lese selv eller bli lest for. Utvikling av begreper og ferdighet i kommunikasjon skjer også naturlig gjennom barnas egenaktivitet og lek.


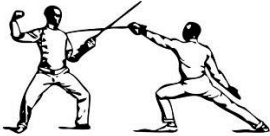

Samarbeid med skolen

AKS velger ut temaer som barna jobber med på skolen og fordyper oss i disse i en periode. Vi legger til rette for aktiviteter som støtter opp under satsningsområdene de jobber med på skolen.


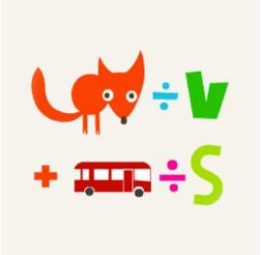

Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Tilbud for og periode
<p style="text-align: center;">Friluftsliv</p> 	<p>Vi drar ut i skogen! Der skal vi lære om naturen og hvilke muligheter den gir oss. Vi skal lære å lage mat utendørs. Vi skal leke, vi skal utforske, vi skal samarbeide og vi skal kose oss. Friluftsliv er både sommer, høst, vinter og vår. Vi skal oppleve endringene gjennom årstidene og vi skal lære å ha det gøy, uansett vær.</p> <p>Kursholder: Eliza (for 1. trinn) og Sten (for 2. og 3. trinn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek - Mat og helse - Lekser og fordypning - Natur, teknikk og miljø 	<p>1.-3. trinn Periodevis: høst, vinter og vår</p> <p>1. trinn: Uke 41-46 Onsdager: 13.10-16.45 Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p> <p>2.-3. trinn: Uke 41-43 Tirsdager:13.10-16.45 Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p>
<p style="text-align: center;">Teater</p> 	<p>Teater på AKS er for alle. Enten du drømmer om å bli skuespiller, eller du har litt sceneskrekk, så er dette stedet å prøve seg. Her lærer barna kunsten å formidle budskap fra en scene, tolke en rolle, bruke kroppsspråk, stemme og mimikk. Vi har høy faglig kompetanse blant de ansatte innen drama, slik at vi er sikret kvalitativ undervisning.</p> <p>Kursholder: Marlene</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek - Lekser og fordypning 	<p>1.-3. trinn Periodevis: Høst og vinter</p> <p>Uke 41-46 Onsdager: 14.30-15.45</p> <p>Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p>
<p style="text-align: center;">Samtidsdans</p> 	<p>Dans spiller en betydelig rolle i de alle fleste kulturer. Det finnes uendelig variasjoner og sjangere. Det er nesten ingen grenser for hva dans kan være. Vi er så heldige at vi har ekspertise innen sjangeren samtidsdans. Dette er en arena hvor man får uttrykke følelser, bruke kroppen sin, lære koreografi og lytte til musikk.</p> <p>Kursholder: Kasper</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek - Lekser og fordypning 	<p>1.-4. trinn Periodevis: Høst, vinter og vår</p> <p>Uke 41-48 1.trinn: Onsdager: 14.30-15.45 Fast aktivitet: åpent for alle</p> <p>2.-4. trinn: Tirsdager: 14.30-15.45 Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p>




Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p>Forskerspirene</p> 	<p>Dette er aktiviteten for de nysgjerrige. Vi skal gjøre en rekke spennende, vitenskapelige forsøk. Vi blander, rører, mikser og trikser. Noen ting brenner, andre ting smelter, og noen gang skjer det ingenting. Her blir det «Barn ingen adgang», bare at barna er med.</p> <p>Kursholdere: Alexander, Charlotte og Sten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Natur, teknikk og miljø - Kunst, kultur og kreativitet - Lekser og fordypning 	<p>1.-4. trinn Periodevis: Vinter og vår</p> <p>Kurs: Påmelding (informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</p>
<p>Fekting</p> 	<p>En garde! Det er fransk, og noe man sier når man skal advare motstanderen om at et angrep kommer. Vi er så heldige at vi har fått tak i en fekteinstruktør. Her stifter vi bekjentskap med en gammel kunst, men for mange en ukjent idrett. Vi lærer om utstyr og regler, og ikke minst lærer vi hvordan man angriper og forsvarer seg med kårde. Kårdelek passer for alle! Treningene baseres på leker og lette øvelser som stimulerer mestringsfølelse.</p> <p>I samarbeid med Bygdø fekteklubb, som stiller med instruktør</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek 	<p>1.-4. trinn</p> <p>Uke 41-46 1. og 2. trinn: onsdager: 14.45-15.45 3. og 4. trinn: torsdager: 14.45-15.45</p> <p>Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p>
<p>Basketskole</p> 	<p>Mange tror basketball bare er for de som er høye. En vanskelig sport med mange regler. På basketskolen skal vi lære disse reglene og ikke minst at basket er for alle, uansett høyde. Ullern Basket skal lære oss skuddteknikker, pasningsteknikker, driblinger og taktikk. Dette er et lagspill som krever koordinasjon, samarbeid og samhandling.</p> <p>I samarbeid med Ullern basket, som stiller med instruktører</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek 	<p>2.-4. trinn Høst, mandager</p> <p>Uke 41-48 Mandager: 15.45-16.45</p> <p>Kurs: Påmelding Påmeldingsfrist: 9. oktober</p>



Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p>Hip-Hop</p> 	<p>Dansingen vi ser i musikkvideoer er ofte inspirert av denne blandingssjangeren innen dans. Det er mye rytme, mange bevegelser, synkrone bevegelser, store bevegelser, små bevegelser og masse musikk. Her lærer vi å danse som de artistene vi liker best. Justin Bieber, One Direction, Ariane Grande og Taylor Swift, danser alle Hip-Hop.</p> <p>Kursholder: Charlotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek 	<p>2.-4. trinn Vinter</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>
<p>Rebusløp</p> 	<p>I et rebusløp løser vi gåter, finner spor, samarbeider, diskuterer, tenker og jubler. Det å samle opplysninger, sette de sammen og finne løsninger er det som gjør rebusløp så morsomt. Det er få ting som er deiligere enn å løse et problem man virkelig har grublet over.</p> <p>Ansvarlig: Charlotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek - Mat og helse - Lekser og fordypning - Natur, teknikk og miljø 	<p>1.-4. trinn Periodevis: Høst, vinter og vår. Ingen påmelding</p> <p>Oppstart uke 38 Poster ute i AKS-tiden</p>
<p>Gymsal</p> 	<p>Vi bruker gymsalen til sport og idrett. Her leker vi leker, løper stafetter og spiller spill. Gymsalen skal være en arena der man kan få brukt energi. Det er både kjente og ukjente aktiviteter. Vi lærer å følge regler og jobbe sammen i aktiviteter som ofte har høyt tempo. Det er lov å bli sliten!</p> <p>Ansvarlige: Aksel og Christoffer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek 	<p>1.-4. trinn Hele året. Ingen påmelding</p> <p>Oppstart Uke 41 Mandager: 14.30-15.30</p> <p>Fredager: 14.30- 15.30</p> <p>(Se eget program)</p>



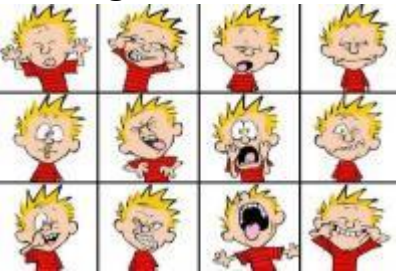
Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p>Mesternes Mester</p> 	<p>Her tester vi oss selv. Det blir både fysiske, psykiske og kunnskaps- tester. Vi lager konkurranser der vi virkelig får brukt både hode og kropp. Man kan konkurrere både mot seg selv og andre. Kanskje det blir satt nye skolerekorder. Vi lærer å få frem det lille ekstra som skal til for å få til det vi ønsker eller drømmer om.</p> <p>Ansvarlig: Christoffer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek - Kunst, kultur og kreativitet 	<p>1.-4. trinn Vår: Ukentlig. Ingen påmelding</p> <p>Informasjon kommer nærmere oppstart</p>
<p>Lekserom</p> 	<p>Mange har aktiviteter på ettermiddagene og kveldene som gjør at det kan bli sent før man får tid til å gjøre leksene. Derfor, når skoledagen er over, men hodet fortsatt er skjerpet, gjør vi lekser på et eget rom laget for dette. Vi har voksne på AKS som kan hjelpe, slik at det blir litt mindre lekser å gjøre på kvelden.</p> <p>Ansvarlige: Aurora og Kristina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lekser og fordypning 	<p>1.-3. trinn. Hele året: Mandager og torsdager. Ingen påmelding</p> <p>(4. trinn har leksehjelp i regi av Bestum skole)</p> <p>Oppstart uke 37</p>
<p>Supertredje</p> 	<p>Dette er et spesielt tilbud for 3.trinn. En dag i uken gjør vi noe helt spesielt. Det kan være å gjøre noe ekstra gøy eller noe uvanlig koselig, lage noe ekstra godt, eller dra ut på en ekstra spennende tur. Vi bruker denne aktiviteten til å bygge relasjoner på tvers av klassene, slik at vi får et enda bedre miljø på trinnet.</p> <p>Ansvarlige: Alexander og Charlotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek - Mat og helse - Lekser og fordypning - Natur, teknikk og miljø 	<p>3.trinn Hele året: Onsdager</p> <p>Oppstart uke 38 Se eget program</p>



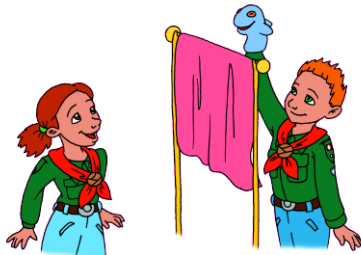
Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p>Klatrekurs</p> 	<p>Klatrekurset er et av de mest populære tilbudene vi har hatt de siste årene. Dette er et kurs der man får mulighet til å teste sine egne grenser, kjenne på mestringsfølelse og utvikle sine koordinative evner. Kurset finner sted på et av Norges beste klatresentre, Klatreverket på Torshov. Vi trener teknikk i buldreområdet og plukker høydemetre i de større veggene. Vi lærer knuter, sikring og generell sikkerhet ved klatring. Vi får trent både styrke, utholdenhet og balanse i klatreveggene, og sist men ikke minst har vi det veldig, veldig gøy.</p> <p>Ansvarlig: Aksel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek 	<p>4.trinn og Supertredje Periodevis: høst og vår</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>
<p>Matlagingskurs</p> 	<p>Utfordrende oppskrifter, søl og griseri, gode lukter, rare konsistenser og spennende nye smaker. Dette er noen av de tingene man opplever i løpet av et matlagingskurs. Noen lager ofte mat hjemme, noen aldri. Noen har smakt på "alt", andre sier de ikke liker. Vi har alle forskjellige forhold til matlaging. Likt for alle er at matlaging kan være veldig morsomt. Vi steker og koker. Vi lærer om måleenheter, både mengde og vekt. Vi lærer om sunn og usunn mat. Om proteiner, karbohydrater og fett. Og vi lærer at man sammen kan lage masse god mat på kjøkkenet, bare vi øver litt.</p> <p>Ansvarlige: Charlotte og Aksel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mat og helse - Kunst, kultur og kreativitet - Lekser og fordypning 	<p>4. trinn Periodevis: høst, vinter og vår</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>


Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Tilbud for og periode
<p>Programmeringskurs</p> 	<p>I dagens teknologirettede verden, er mange av enhetene vi benytter oss av basert på en form for koding. Spill på iPad, Spotify på telefonen og Facebook på datamaskinen er alle resultater av programmeringskode. "Lær kidsa koding" er et prosjekt der målet er å lære barn grunnleggende dataprogrammering. Vi lager spill, figurer og praktiske verktøy ved hjelp av koder. Det høres kanskje vanskelig ut, men det er faktisk overraskende lett når man har kommet litt inn i det. Kodingen er veldig visuell, og mye er basert på "drag and click", noe som gir et brukervennlig programmeringsmiljø tilpasset barn, med meget bratt læringskurve.</p> <p>Ansvarlig: Ole</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Natur, teknikk og miljø - Kunst, kultur og kreativitet - Lekser og fordypning 	<p>4. trinn Periodevis: Vinter og vår</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>
<p>Filmkurs</p> 	<p>Snurr film! De fleste har laget små filmsnutter på mobilen, men kanskje du har en drøm om å lage noe større? Kanskje du vil lage filmer med superstjerner i Hollywood? På filmkurset lærer vi litt om det å lage film. Hvordan ting fungerer både foran og bak kameraet, om klipping og redigering, om regi, roller og filmmusikk.</p> <p>Ansvarlig: Morten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Natur, teknikk og miljø - Lekser og fordypning 	<p>4. trinn Hele året</p> <p>Oppstart uke 41</p> <p>Kurs: Påmelding</p>
<p>Tegneseriekurs</p> 	<p>Tegneserie er en kunstart der en historie eller situasjon blir skildret gjennom flere tegninger eller bilderuter som er stilt etter hverandre i en rekkefølge eller serie. Tegneserier er vanligvis tegnet og utstyrt med korte tekster, gjerne i form av snakkebobler. På dette kurset skal vi lage historier med tegninger og tekst, humor og spenning, tårer og kjærlighet. Kanskje det er du som lager den neste Donald Duck?</p> <p>Kursholder: Charlotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Lekser og fordypning 	<p>1.-3. trinn Vinter</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>

Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p style="text-align: center;">Skilek</p> 	<p>Vi drar til Sørkedalen for å ha det moro på ski! Klarer du å stå på en fot ned en bakke med ski? Vi tester det ut! Kanskje du også liker å lage mat på bål? Vi lager bål i snøen som vi lager forskjellig mat på.</p> <p>Ansvarlig: Ottar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet og lek - Mat og helse 	<p>1.-3. trinn Vinter</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>
<p style="text-align: center;">Bestum talenter</p> 	<p>Har du et talent som ingen andre vet om? Er du veldig god på noe ikke så mange andre kan? Elsker du å synge, eller er dere en gjeng som danser på fritiden? Kanskje du er fotballagets beste til å trikse, eller klassens morsomste klovn? I Bestum Talenter er alle talenter velkomne. Her kan du vise frem akkurat det du vil! Det blir audition med dommere og tilbakemeldinger. Det blir finaler, og mange timer øving. Kanskje du har Bestums største talent?</p> <p>Ansvarlig: Ottar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek 	<p>1.-4. trinn Vinter</p> <p>Påmelding Mer informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart</p>
<p style="text-align: center;">Figurteater</p> 	<p>Vi leker med dukker, Actionfigurer, LEGO og Pokemon på fritiden. Hva med å bruke denne erfaringen og sette det sammen i et teater? Figurteater, eller masketeater, er en mer generell term for bl.a. dukketeater og omfatter f.eks. skyggeteater og spill med ulike gjenstander. Vi skaper dukker og dialoger, eventyr og dramatik, monstre og prinsesser. Dette er kurset for den kreative og lekne.</p> <p>Kursholder: Sten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kunst, kultur og kreativitet - Fysisk aktivitet og lek 	<p>1.-3. trinn Periodevis: høst og vinter</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>

Aktivitetsplan for Aktivitetsskolen Bestum – skoleåret 2016/17

Aktivitetsnavn	Forklaring av aktiviteten	Berørte målområder i rammeplanen	Hvem/når
<p>Svømmekurs</p> 	<p>Dette kurset er en forlengelse av svømmekurset dere har på skolen. Vi fokuserer videre på svømmeferdigheter, men i tillegg blir det mer fokus på lek i vannet. Det blir svømming, dykking, kanskje litt hopping og stuping, i tillegg til morsomme vannaktiviteter. Målet er å bli trygge i vannet, både med hodet over og under vann. På grunnen og på dypet. Stedet vi bader er Risenga.</p> <p>Ansvarlig: Aksel</p>	<p>- Fysisk aktivitet og lek</p>	<p>4. trinn Vår</p> <p>Kurs: Påmelding <i>(informasjon og påmelding kommer nærmere oppstart)</i></p>

OBS! Med forbehold om endringer.

Alle aktivitetene er gratis!