



AKTIVITETSBROSJYRE

Grupper til AKS Nordstrand 2023/2024 +
bilder av alle AKS ansatte



INFORMASJON

I denne brosjyren finner dere en oversikt over de ulike aktivitetene det er mulig å delta i for barna på AKS Nordstrand. Noen av aktivitetene krever påmelding. Påmelding skjer på forms, i lenke sendt på skolemelding.

Blir det mange påmeldte i mat og helse og friluftsgruppa, deles den i to grupper som går annenhver uke.

Grupper uten påmelding vil rullere gjennom uka. Vi setter opp hvilke aktiviteter som vil foregå når på ukeplanen dere får tilsendt ukentlig!

Oversikten under er de gruppene som krever påmelding.

	Mandag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Aktivitet	Mat og helse	Mat og helse	Revy, musikk og dans	Friluft og forskning
Trinn	2	3	Alle	Alle
Klokkeslett	14-16	14-16	Varierer etter ønske og behov	14-15.30
Voksne	Hayat og Simon	Mitra og Samara	Oda og Lisa	Vetle og Simon

For deg som er glad i

MUSIKK, DANS OG

REVVY!

Krever påmelding



Vi på AKS ønsker å sette opp en revy, ved hjelp av alle som ønsker å bidra. En revy er en **forestilling** sammensatt av flere korte sketsjer. Vi trenger sang- og danseinnslag, sketsjer og gode ideer. Noen ting kan spilles inn på forhånd, mens andre innslag vil foregå live, på scenen. Dette blir gøy!



Kan du...?

SPILLE ET
INSTRUMENT

FORTELLE VITSER

LAGE KOSTYMER OG
REKVISITTER

STÅ PÅ EN SCENE

DANSE

SPILLE EN KARAKTER

KOMME PÅ GODE IDEER

LAGE PLAKATER



Kursholdere:

- Oda
- Lisa

MAT og HELSE

for 2. og 3.trinn

Dette er gruppen for de som elsker å **lage** og **spise mat**. I mat- og helsegruppa skal vi fokusere på å følge **enkle oppskrifter**, og lære relevante **begreper**, som barna kan ta med seg videre. Vi ønsker også å skape et fokus på hva man burde spise, og hvorfor. Man lærer regler i forhold til **hygiene** og **kjøkkenredskaper**. I tillegg skal vi bruke enkel **matte** til å måle opp ingredienser.

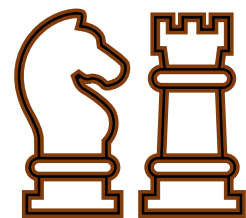
Alle i denne gruppa er nødt til å forholde seg til skolens **kjøkkenregler**.

Krever påmelding

Kursholdere:

- Simon
- Mitra

SJAKK



Kursholdere:

- Priscilla
- Lisa

Sjakk er et av verdens mest populære **spill**, og det er ikke uten grunn. Denne gruppa er for de som enten ønsker å **lære sjakk**, eller allerede kan det. Vi skal spille mot hverandre, og lære ulike **spille-teknikker**. Enten man bare vil ha det **gøy**, eller ønsker å bli den neste Magnus Carlsen er denne gruppa for deg.

For deg som er glad i

FYSISK AKTIVITET



FRILUFT og FORSKNING

Krever påmelding

Kursholdere:

- Vetle
- Simon

I Friluft og Forsknings-gruppa skal vi prøve å vekke barnas appetitt for den **frie naturen**, ved å dra på turer til nærområdet og utforske det lokale **plante-og-dyrelivet**. Vi skal også gjøre forskjellige **naturvitenskapelige eksperimenter**.



IDRETT

Liker barnet ditt å være i fysisk aktivitet, eller har barnet ditt lyst til å **lære seg noe nytt**, eller **bli bedre**? Da er idrettsgruppa noe for barnet ditt! I denne gruppa skal vi fordype oss litt i enkelte idretter. Vi har valgt idrettene **håndball,, innbandy, basketball og fotball**. Med denne gruppa vil vi at barna skal føle på både mestring og glede rundt å være **aktiv i lagidrett**.

Kursholdere:

- Noah
- Filip
- Mina
- Henry
- Markus

For deg som vil

PRØVE NOE NYTT

YOGA



Kursholder:

- Samara
- Mina

Yoga er en treningsform hvor målet er å **skape energi, balanse, fleksibilitet, styrke, indre ro**, samt og oppnå **bedre helse** både mentalt og fysisk gjennom kroppslige og mentale **øvelser**. Man bruker pusteteknikker, fysiske øvelser og mentale bilder.



ZUMBA

Vi på AKS ønsker å lære barna å bevege seg etter musikk. Zumba er et **dans-** og **treningsprogram** basert på **latinomusikk**. Dette blir **gøy!**

Kursholder:

- Samara
- Noah

For deg som er glad i

KREATIVE AKTIVITETER

KUNST og HÅNDVERK



Kursholdere:

- Fatemeh
- Samara
- Oda
- Priscilla
- Hayat

I kunst- og håndverksgruppen skal vi gjøre diverse kreative aktiviteter. Man kan blant annet lære å **sy**, brette **origami**, lage armbånd av **makramé**, og male **malerier**, eller noe annet dersom det er ønske etter det. Vi skal drive med ulike kunstprosjekter etter forskjellige temaer. Det vil også være mulighet for å lære seg strikking fra scratch, og gå over til å **strikke pannebånd** eller enkle **skjerf**.

Bilder av de ansatte på AKS Nordstrand

Oda 1.trinn



Hayat 1.trinn



Samara 1.trinn



Filip 1.trinn



Mina 2.trinn



Fatemeh 2.trinn



Priscilla 2.trinn



Simon 2.trinn



Mitra 3.trinn



Vetle 3.trinn



Noah



Sofie 4.trinn



Henry 4.trinn



Markus 4.trinn



Katinka AKS-leder



Line

Baseleder for 1. og 2.trinn



Lisa
Baseleder for 3. og 4.trinn

