

# KURS PÅ GØNN BASE, våren 2020

**Februar – Juni**

**Temaområde 2: Kunst, kultur og kreativitet**

**Ullevål Stjernekor** med Solveig og Astrid

På gamle musikkrommet – vi kommer tilbake med tid og dag



Ullevål Stjernekor er et AKS-kor for 1. – 4. trinn, som har eksistert siden 2016.

Gjennom deltakelse i koret lærer barna å synge i kor. Vi trener opp sangstemmen, øver på å synge rent, øver på takt og tempo og lærer et variert utvalg av sanger og sjangre. Barna lærer å jobbe med og fullføre et prosjekt.

Hvert semester avsluttes med konsert i gymsalen for AKS og for foresatte og familie.

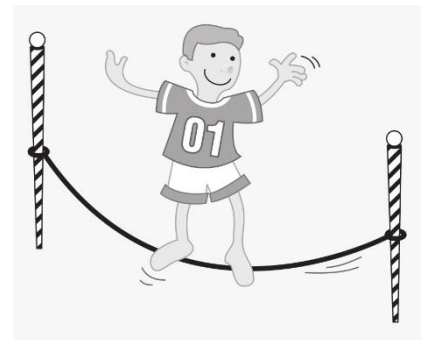
De som ønsker å gå på kor, kan gjøre dette ved siden av et valgfritt kurs til, ettersom koret ikke har noen begrensning på antall deltakere.

---

**Februar-Mars**

(uke 7, 9, 10, 11, 12, 13)

**Temaområde 3: Fysisk aktivitet**



**Superklubben**

Tirsdager kl. 14:15-15:15 i gymsalen og klasserom

**OBS: Kurset har allerede hatt påmelding**

Dette er et 6 ukers kurs med fokus på bevegelsesglede og mestring i fin- og grovmotoriske aktiviteter. Ergo- og fysioterapitjenesten fra bydelen stiller med morsomme aktiviteter som utfordrer balanse, styrke koordinasjon og

kroppsbevissthet. Hver kursøkt består av 30 minutter med grovmotoriske aktiviteter i gymsal ledet av fysioterapeut. Her vil barna få utfolde seg i ulike leker og hinderløyper. Videre vil 30 minutter bli brukt på ulike spill og kreative aktiviteter i klasserom med ergoterapeut for å styrke finmotorikken.

En fra personalgruppen på Aks vil følge barna gjennom hele økten.

## **Februar-Mars** (uke 6, 7, 9, 10)

### **Temaområde 2: Kunst, kultur og kreativitet**

#### **Sjakkurs med Balder**

Onsdager, kl. 14:30-16:00

OBS: Kun for 1. trinn



Dette sjakkurset er rettet mot nybegynnere. Her skal barna lære seg de grunnleggende ferdigheter i sjakk og få erfaring med å spille mot hverandre. Kurset er delt i 4 uker. Her får man forstå hvordan brikkene flyttes, hvordan man starter og avslutter og ikke minst når man kan bruke spesielle trekk. Målet vårt er at flere barn får glede av å lære og spille sjakk.

## **Mars-April** (uke 11, 12, 13, 14)

### **Temaområde 2: Kunst, kultur og kreativitet**

#### **Gøy med strikking og hekling med Oda**

Tirsdager, kl. 14:30-16:00



Elevene får lære å strikke og hekle ved å lage et putetrekk. De lærer å legge opp masker, felle av masker, strikke glattstrikk, sy sammen og feste tråder og hekle en kant rundt puten.

## April-Mai

(uke 17, 18, 19, 20)

### Temaområde 4: Mat og helse

### Temaområde 1: Natur, miljø og bærekraftig utvikling

## Småkokkene med Gry

Torsdager 14:30-16:00

OBS: Kun for 2. trinn



© Can Stock Photo - csp35987533

Småkokkene skal lære å bruke ulike redskaper på kjøkkenet, lese oppskrifter og sammen følge de ulike instruksene. De skal utføre praktiske oppgaver som måling, kutting og steking, samt mestre andre oppgaver på kjøkkenet som dekking av bord og oppvask. Først og fremst er målet at elevene skal oppleve glede og mestring av å være på kjøkkenet mens de i tillegg lærer om mat, matkultur og samarbeid.

## Mai

(uke 19, 20, 21, 22)

### Temaområde 3: Fysisk aktivitet

## Sherrys fotballkurs

Onsdager kl. 14.30-16.00 i ballbingen i lille skolegård



Åpent kurs. Alle som ønsker kan delta uten påmelding.

Fotballkurset kommer til å være åpen for alle uten påmelding siden vi har kapasitet til å ha mange barn samtidig i ballbingen. 1. og 2. trinn kommer til å ha separate grupper.

Kurset har fokus på samarbeid og hvordan man skal samhandle med andre barn i idrett. Barna tilegner seg grunnleggende fotballferdigheter og forståelse for enkle regler, og opplever mestringsfølelse og tilhørighet gjennom å være del av et «lag».

Vi skal gå gjennom det grunnleggende: ballkontroll, pasningsteknikker, dribling og skyteteknikk, samt ha forskjellige treningsleker som barna kan bruke i fotballkamper