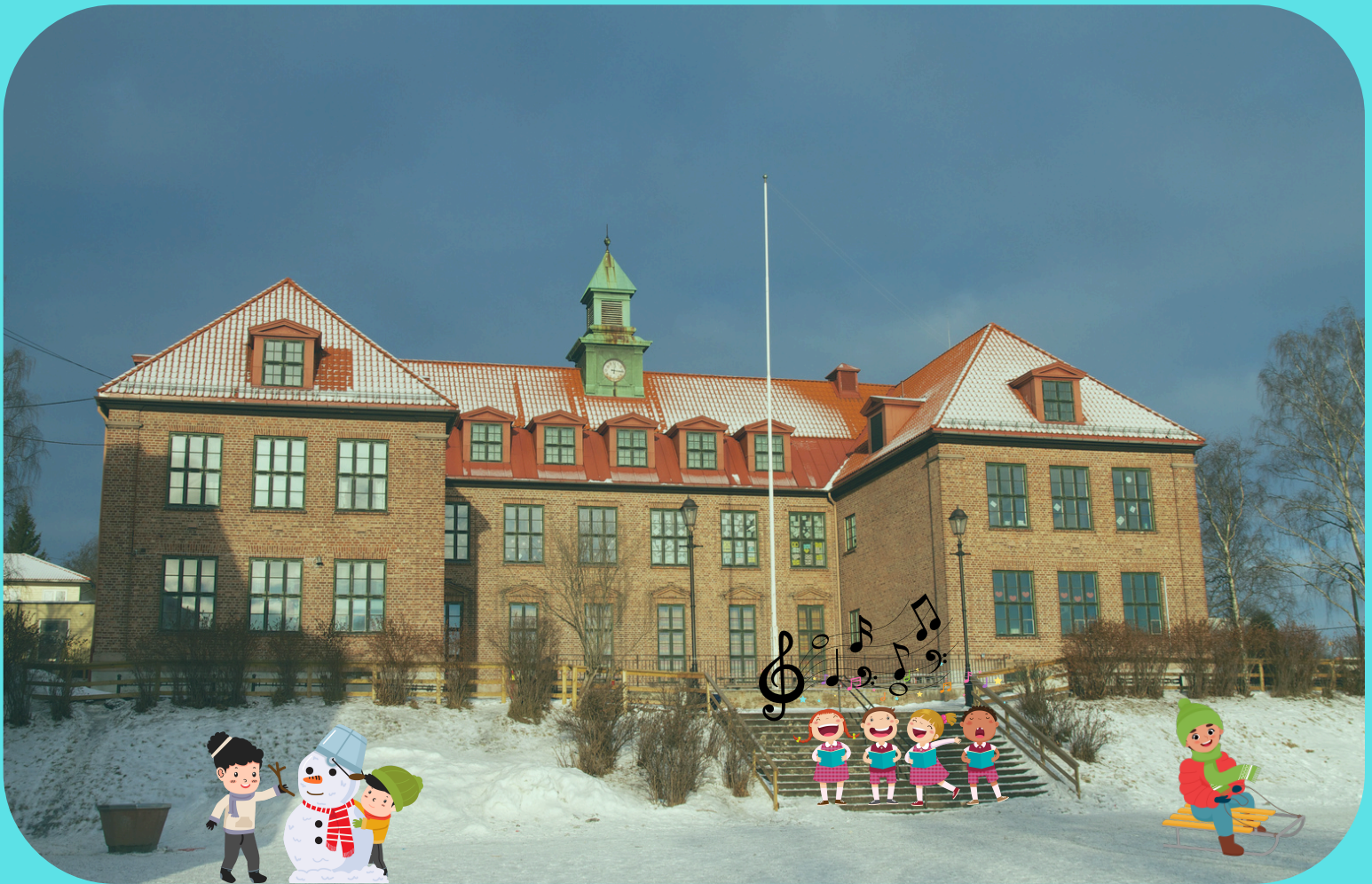


Kurshefte

Aktivitetsskolen Østensjø



Vinter/Vår 2025

Matkurs/Superkokkene

Kurs for 4.trinn

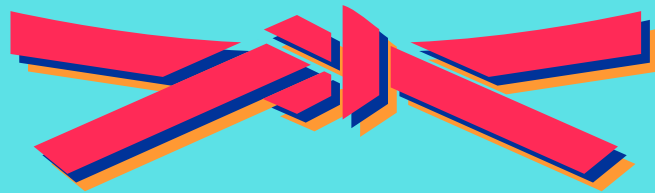


Dette kurset tar med elevene på en kulinarisk reise verden rundt.

Vi veksler mellom kjente matkulturer og elevene får mulighet til å lage mat i fellesskap. Her får alle oppleve gleden med å være på kjøkkenet og hvilket ansvar dette innebærer.



Taekwondo



Kurs for 3. & 4.trinn

Vi samarbeider med Stephanie, en profesjonell instruktør som har holdt TKD-kurs hos oss i over 10 år. Gjennom repetisjon, selvstendig trening, samarbeid og andre læringstøttende aktiviteter øver vi på alt fra balanse, retninger og motorikk til mentale ferdigheter som fokus, konsentrasjon og kontroll.

Vi trener på teknikker og mønstre som utgjør deler av det fysiske aspektet i treningen. Målet vårt er å oppnå treningsglede, mestringsfølelse og selvtillit, samt å lære å jobbe mot delmål og større mål.





Kor



kurs for 1.- 4.trinn

Kor er et kurs som pågår både høst- og vårsemesteret, og er tilgjengelig for alle trinn.

Her står musikkglede, samarbeid, mestring og kreativ utfoldelse i fokus.



NaTURklubb

Kurs for alle trinn



På dette kurset drar barna på turer i nærområdet. Aktiviteter på turene inkluderer spikking, bålrensning, naturbingo og bygging av gapahuk. Det vil også bli tid til frilek.

Fokuset vil være på natur og miljø, samhandling og samarbeid, praktiske ferdigheter, fysisk aktivitet og kreativitet.



Teaterlek

1.& 2.trinn

På Teaterlek får barna delta i ulike leker og øvelser som mimelek og rollespill. Barna får muligheten til å bli trygge på seg selv og knytte nye vennskap. De skal samarbeide, utforske og improvisere.

Teaterlek vil bidra til å fremme blant annet kreativitet, samarbeid og selvfølelse.



Jorda rundt

På dette kurset for barna reise til forskjellige land i alle verdensdelene. De skal lære om kultur, språk og mat fra de landene de besøker.

Dette er et kurs for barn som nysgjerrige på verden og oppdagelse. Det barna kan få ut av å være med på dette kurset er en forståelse av andre kulturer og reiselyst!



Dansegruppe

3.&4.trinn

Aktivitetsskolen er heldig som har en fantastisk dansegruppe! Den er ledet av Mina, som har vært danser i mange år og holdt dette kurset sammenhengende over en lang periode.

Det er en variasjon av dansestiler som blir representert.

