






## VÅRENS KURS 2020

UKEDAG	KURSAKTIVITET	HVA/MÅL	TA MED UTSTYR	FOR HVEM/NÅR
MANDAG	 <b>Showtime</b>	<p>Her vil barna lære å sette sammen et Show. De lærer teknikk, dans, rytme, koreografi og fremføring gjennom samarbeid.</p> <p>Dette styrker selvbilde, fellesskap, motorikk og gir mestringsfølelse</p>		<p>Alle kl 15-16 Max 12 barn pr gruppe Oppstart uke 3</p>
	 <b>Innebandy</b>	<p>Barna blir kjent med idrettens regler og spill. Jobber med kondis, balanse, presisjon, samarbeid, lagånd og turtaking.</p>	Barnet må ha med hallsko/innegymsko.	<p>1+2 trinn kl 15-16 Max 16 barn pr gruppe. Oppstart uke 3.</p>
	 <b>Skiskole</b>	<p>Kurset holdes av Skiforeningen på Skullerud.</p> <p>Barna skal lære ulike teknikker på ski, men først og fremst å kunne bruke dem. Vi møter mange andre barn og leker på skiene før vi prøver oss på løyper og bakker. Barna lærer å vente på tur, samarbeide, kroppskontroll. De utfordres til å prøve nytt eller finpusse gamle talenter. Fin mosjon ute i frisk skogluft</p>	<p>Vinterjakke, -bukse, lue, votter, gode sokker og skjerf.</p> <p>Egne ski og sko tas med. Ikke staver! Anbefaler ski som kan smøres da det ofte er variert føre på denne tiden.</p> <p>Skiforeningen kan låne ut til de som ikke har.</p>	<p>Alle kl 13:30-16:30 uke 3-7</p>
TIRSDAG	 <b>Forskerkurs</b>	<p>Vi tilbyr spennende kurs for små og store forskerspirer. Her skal barna teste ut reaksjoner og effekter av forskjellige råvarer og baser. Mengdeforhold, fokus og turtaking er viktige faktorer for å få et ønsket resultat</p>		<p>1+2 trinn Kl 15-16 Max 12 barn pr gruppe. 6 ukers kurs Oppstart uke 3</p>
	 <b>Strikkekurs</b>	<p>Barna skal lære å legge opp masker og strikke. De lærer om garn, fargesammensetninger og teknikker. De skal strikke et produkt. Barn på venteliste får plass så snart deltakere blir ferdige med sitt produkt</p>		<p>Alle Kl 15-16 Max 10 barn pr gruppe. Oppstart uke 3</p>
	 <b>BUSH</b>	<p><b>Trommekurs:</b> Barna får prøvd seg på forskjellige trommer og rytmeinstrumenter. De lærer seg blandt annet rytmetikk, samarbeid, turtaking, koordinasjon og gehør.</p> <p><b>Klatring:</b> Barna får utfordret sin trygge sone og får prøvd seg på klatrevegg med klatreseler. Trygge voksne passer på.</p>		<p>3+4 trinn Kl 14:15-16 Max 15 barn Oppstart uke 3</p>

<b>ONSDAG</b>	<b>Vanntilvenning</b> 	<p>Vi skal trygge barnas opplevelse av å være i vann og oppmuntre til svømming. Aktivitetene er lystbetonte og utfordrende lek i vann. Gjennom bevegelse i vann får kroppen full kardiотреning. Aktivitetene styrker egen framdrift i vann, gir mestringsfølelse og motiverer til å teste egne grenser. De voksne som er med fra AKS har gyldig livredningskurs, og badevaktene følger godt med.</p>	<p>Barnet må ha med badetøy, håndkle og shampoo/såpe i egen pose/bag. Lurt med ekstra sett sokker da garderoben gjerne blir litt våt. Vi får kun 1 time på oss fra vi går inn til, og ut av garderoben (inkludert bassengt), så det er ikke tid til div styling, spa og lignende</p>	<p>1 trinn. 2 grupper annenhver uke          Kl 13:30-14:30          Max 20 barn          Oppstart uke 3-25</p>
	<b>Sløyd</b> 	<p>Her vil barna få kjennskap til verktøy og trebehandling. De skal lære å skape et produkt av en trebit. Når produktet er ferdig fristilles plass til nestemann på ventelista.</p>		<p>3+4 trinn          Kl 15-16          Max 9 barn pr gruppe          Oppstart uke 3</p>
<b>TORSDAG</b>	<b>Forskerkurs</b> 	<p>Vi tilbyr spennende kurs for små og store forskerspirer. Her skal barna teste ut reaksjoner og effekter av forskjellige råvarer og baser. Mengdeforhold, fokus og turtaking er viktige faktorer for å få et ønsket resultat</p>		<p>3+4 trinn          Kl 15-16          Max 12 barn pr gruppe.          6 ukers kurs          Oppstart uke 3</p>
	<b>Kokkekurs</b> 	<p>Her skal barna lære om kjøkkenredskap, råvarer, hygiene, hvordan behandle mat, samarbeid og å lage sunne og gode retter. Lesing og regning er i fokus her.</p>	<p>Barnet må ha med eget forkle og hårstrikk hvis det har langt hår</p>	<p>1 trinn          Kl 15-16          Oppstart uke 3</p> <p>3 trinn          Kl 15-16          Oppstart uke 7</p>
	<b>Vanntilvenning</b> 	<p>Vi skal trygge barnas opplevelse av å være i vann og oppmuntre til svømming. Aktivitetene er lystbetonte og utfordrende lek i vann. Gjennom bevegelse i vann får kroppen full kardiотреning. Aktivitetene styrker egen framdrift i vann, gir mestringsfølelse og motiverer til å teste egne grenser. De voksne som er med fra AKS har gyldig livredningskurs, og badevaktene følger godt med.</p>	<p>Barnet må ha med badetøy, håndkle og shampoo/såpe i egen pose/bag. Lurt med ekstra sett sokker da garderoben gjerne blir litt våt. Vi får kun 1 time på oss fra vi går inn til, og ut av garderoben (inkludert bassengt), så det er ikke tid til div styling, spa og lignende</p>	<p>3 trinn. 2 grupper annenhver uke          Kl 13:30-14:30          Oppstart uke 3-25</p> <p>2 trinn. 2 grupper annenhver uke          Kl 14:30-15:30          Oppstart uke 3-25</p>

**FREDAG****Digital sløyd**

Vi vil utforske digital sløyd på sitt beste. Elektronikk, mekanikk og programmering i et komplett sammensatt prosjekt! På kurset vil vi lære å koble sammen ulike elementer og lære hvordan vi kan styre via koding på pc.

2-4 trinn  
kl 14:30-15:30  
Oppstart uke 7

2-4 trinn  
kl 15-16  
Oppstart uke 10

**Kokkekurs**

Her skal barna lære om kjøkkenredskap, råvarer, hygiene, hvordan behandle mat, samarbeid og å lage sunne og gode retter. Lesing og regning er i fokus her.

Barnet må ha med eget forkle og hårstrikk hvis det har langt hår

2 trinn  
kl 15-16 Oppstart uke 3

4 trinn  
kl 15-16 Oppstart uke 10

**Innebandy**

Barna blir kjent med idrettens regler og spill. Jobber med kondis, balanse, presisjon, samarbeid, lagånd og turtaking.

Barnet må ha med hallsko/innegymsko.

3+4 trinn  
kl 14:30-15:30  
Oppstart uke 3

Barnet må ha med hallsko/innegymsko.

**Vanntilvenning**

Vi skal trygge barnas opplevelse av å være i vann og oppmuntre til svømming. Aktivitetene er lystbetonte og utfordrende lek i vann. Gjennom bevegelse i vann får kroppen full kardiотреning. Aktivitetene styrker egen framdrift i vann, gir mestringsfølelse og motiverer til å teste egne grenser. De voksne som er med fra AKS har gyldig livredningskurs, og badevaktene følger godt med.

Barnet må ha med badetøy, håndkle og shampoo/såpe i egen pose/bag. Lurt med ekstra sett sokker da garderoben gjerne blir litt våt. Vi får kun 1 time på oss fra vi går inn til, og ut av garderoben (inkludert bassengtid), så det er ikke tid til div styling, spa og lignende

4 trinn. 2 grupper annenhver uke  
kl 14:30-15:30  
Oppstart uke 21-25