

AKS OPPSAL

Aktivitetshefte høsten 2021



AKS OPPSAL

Oppsal aktivitetsskole holder til i H-huset og er delt opp i to baser. 1. og 2. trinn bruker 1. etasje og 3. og 4. trinn bruker 2. etasje. På hvert trinn jobber det aktivitetsskolemedarbeidere med god erfaring og variert kompetanse.



I dette hefte finner dere aktivitetsplaner for alle trinn for september, oktober og november 2021. Ved påmeldingsaktiviteter og faste aktiviteter barnet ønsker å delta på, er det viktig at dere justerer hjemsendingstidene slik at barnet får deltatt på hele aktiviteten. Noen av påmeldingsaktivitetene har begrenset antall plasser. Frist for påmelding, fredag 10.09. Link for påmelding til aktiviteter som krever dette her: [PÅMELDING TIL AKTIVITETER.](#)

Åpningstider: 07.30 – 16.45

Hjemsendingsbeskjeder: Dagens beskjeder skal sendes innen 12.00 på SMS. Endringer av faste avtaler må sendes på e-post.

Smartklokker skal ligge i sekken, og ikke benyttes til å sende beskjeder eller å ringes til/fra i AKS tiden.

Kontaktinformasjon:

Mailadresse AKS Oppsal: aks.oppsal@osloskolen.no

Telefon 1. og 2. trinn: 91310357

Telefon 3. og 4. trinn: 91311966

Meny: Vi servere mat hver dag i klasserommene. Se egen meny.

Leksetid: Vi tilbyr leksetid mandager etter mat, for 2. – 4. trinn.

Samarbeid: Vi samarbeider med Oppsal skolekor, Oppsal musikkorps, Nordstrand sjakkklubb og Østensjø innebandy.

F: frivillig

L: læringsstøttende

K: klassevis

P: påmeldings aktivitet



Aktivitetsplan 1. trinn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Mat i klasserommet 13.00 -13.30	Mat i klasserommet 13.45 -14.15	Mat i klasserommet 13.00-13.30	Mat i klasserommet 13.30-14.00	Mat i klasserommet 12.45- 13.15
Gymsal 1a 13.30- 14.30	 KL: Små kokker 14.30 – 16.00	FL: Lekemagi 13.30-14.30	P: Kor 14.00 – 14.30	FL: Dramalek 14.00-15.00
FL: «Lytt Litt» biblioteksgruppe 14.30 – 15.30	FL: Forskerspirer 15.30-16.00	FL : Spillklubb 14.30-15.30	Gymsal 1b 15.15-16.15	F: Kreative hender 15.00-16.00



Gymsal: Barna får tilbud om varierte aktiviteter i gymsalen som blant annet fellesleker, ballspill og hinderløype. Vi ønsker at barna skal oppleve mestring, få positive fellesopplevelser og bli glade i fysisk aktivitet



«Lytt litt»: Høytlesning på skolebiblioteket. Vi ser på bilder, snakker sammen om historiene og blir kjent med biblioteket på skolen.



Små kokker: Barna skal få kjennskap til å tilberede enkle matretter sammen. Barna får i tillegg kunnskap om kildesortering og hygiene på kjøkkenet. Sammen avslutter vi med å spise et hyggelig måltid.

1a uke: 35, 37, 41,43,45,47. 1b uke: 36,38,42,44,46,48.



Forskerspirer: Barna skal gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning gjennom ulike type eksperimenter.

Lekemagi: Vi setter leken i fokus ved å lage ulike lekesoner med spennende lys, lyder og leker. Leken skal være formålsløs og frivillig, og vi skal leke sammen fordi vi liker å leke.

Spillklubb: Vi spiller ulike brettspill der barna får øve på strategi, logikk, muntlig ferdigheter og sosial kompetanse.



Dramalek: I dramatimene leker vi oss med dramaleker der vi går inn og ut av roller. Barna lærer regler og sanger med bevegelser, øver opp fantasien sin, former oss selv og andre til karakterer og gjenstander. Vi øver opp bevisstheten rundt pusten vår, lærer om artikulasjon og å bruke stemmen på ulike måter. Vi lærer at ved å samarbeide og akseptere hverandres ideer så kan vi sammen få til mye spennende.



Kreative hender: Barna skal med ulike materialer skape sine egne produkter. Vi ønsker å inspirere barna til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skaperglede.

Kor : I samarbeid med Oppsals skolekor er det korøvelse for 1.trinn torsdager. Vi følger barna til øvelse, og er delaktig med barna. For påmelding se Oppsalskolekors hjemmeside.

F: frivillig

L: læringsstøttende

K: klassevis

P: påmeldings aktivitet



Aktivitetsplan 2. trinn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Mat i klasserommet 13.15-13.45	Mat i klasserommet 13.15-13.45	Mat i klasserommet 13.45-14.15	Mat i klasserommet 13.45 – 14.15	Mat i klasserommet 13.15 -13.45
Leksetid 13.45 -14.15		KL: Små kokker 14.30– 16.00	P: Kor 14.45 – 15.30	
FL: Bingo 14.00 – 15.00	P: Sjakk 14.00-15.00 (Oppstart uke 42)	FL: Konstruksjon 14.30– 16.00	FL: Spillklubb 14.30 – 16.00	F: Gymsal 14.00-15.00
FL: Animasjon 15.00 – 16.00	F:Gymsal 15.15-16.00	P: Korps samspill 15.00-16.00	KF: Svømming 15.30-16.30	F: Kreative hender 14.00-16.00

Leksetid: Vi legger til rette for at barna får gjennomført lekser.

Bingo: Barna får utdelt bingobrett der det trekkes tilfeldige tall. Når man har fått for eksempel 5 på rad, har man fått BINGO. Barna utfordres på lytting, tallforståelse og gjenkjennelse.



Animasjon: Ved bruk av leker, plastelina o.l. setter vi sammen film, gjennom mange stillbilder ved bruk av stop motion på ipad.



Gymsal: Barna får tilbud om varierte aktiviteter i gymsalen som blant annet fellesleker, ballspill og hinderløype. Aktivitetene tilpasses barnas fysiske ferdigheter der alle skal oppleve mestring.



Små kokker: Barna skal få kjennskap til å tilberede enkle matretter sammen ved bruk av oppskrift. De får i tillegg kunnskap om kildesortering og hygiene på kjøkkenet.

2a uke : 37, 41, 44

2b uke : 38 ,42 , 45

2c uke : 39, 43, 46

Konstruksjon: Vi bygger med Lego og kaplaklosser blant annet. Barna får brukt finmotorikken sin og benytter seg av systematisk tenkning til å konstruere det de ser for seg.



Spillklubb: Vi spiller ulike brettspill der barna får øve på strategi, logikk, muntlig ferdigheter og sosial kompetanse.

Svømming: Vi øver på å bli trygg i vann gjennom lek, og enkel svømmetrening.

Klassen som får tilbud får informasjon dagen i forveien.



Kreative hender: Barna skal med ulike materialer skape sine egne produkter. Vi ønsker å inspirere barna til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skaperglede.

Sjakk: Nordstrand sjakkklubb holder kurs fra uke 42. **Påmeldingsaktivitet.**

Korps: I samarbeid med Oppsals skolekorps har barna tilbud om samspill på onsdager, og private spilletimer. Vi sender barna til øvelse. For påmelding se Oppsals skolekorps hjemmeside

Kor: I samarbeid med Oppsals skolekor er det korøvelse for 1.trinn torsdager. Vi sender barna til korøvelse. For påmelding se Oppsalskolekors hjemmeside.

F: frivillig

L: læringsstøttende

K: klassevis

P: påmeldings aktivitet



Aktivitetsplan 3. trinn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Mat i klasserommet 13.30 – 14.00	Mat i klasserommet 14.00 – 14.30	Mat i klasserommet 13.30-14.00	Mat i klasserommet 13.45-14.15	Mat i klasserommet 14.00 – 14.30
Leksetid 14.00-14.30	F: Malemagi 14.30-16.00	F: Gymsal 14.00-15.00	KL: Små kokker 14.30-16.00 	PL: Forskerspirer 14.30 – 15.30 
F: Dans 14.30-15.30	PL: Sjakk 15.00-16.00 (Oppstart uke 42)	F: Kreative hender 14.00-15.30		F:Gymsal 15.00-16.00
P:Innebandy 15.30-16.30	KF: Svømming 15.15 – 16.30	P:Samspill korps 15.00 – 16.00	P:Kor 14.45-15.30	

Leksetid: Vi legger til rette for at barna får gjennomført lekser.

Dans: Vi danser til kjente sanger, og øver på enkle trinn og koreografier sammen. Fokuset ligger på mestring og dansegled men samtidig kunne utvikle musikalitet, koordinasjon og motorikk.



Malemagi: Vi blir kjent med fargesirkelen, primær-og sekundærfarger og ulike male/tegneteknikker. Barna får mulighet til å skape sine egne uttrykk og få utfolde skaperglede.

Svømming: Vi øver på å bli trygg i vann gjennom lek, og enkel svømmetrening.

Klassen som får tilbud får informasjon dagen i forveien.



Gymsal: Barna får tilbud om ulike aktiviteter i gymsalen som blant annet fellesleker, ballspill og hinderløype. Vi ønsker at barna skal oppleve mestring, få positive fellesopplevelser og bli glade i fysisk aktivitet



Kreative hender: Barna skal med ulike materialer skape sine egne produkter. Vi ønsker å inspirere barna til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skaperglede



Små kokker: Barna skal få kjennskap til å tilberede enkle matretter sammen ved bruk av oppskrift. Barna får i tillegg kunnskap om kildesortering og hygiene på kjøkkenet

Klassen som får tilbud får informasjon dagen i forveien.



Forskerspirer: Barna skal gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning gjennom ulike type større og mindre eksperimenter. **Påmeldingsaktivitet.**

Innebandy: I regi av Østensjø innebandyklubb. **Påmeldingsaktivitet.**

Sjakk: Nordstrand sjakkklubb holder kurs fra uke 42. **Påmeldingsaktivitet.**

Korps: I samarbeid med Oppsals skolekorps har barna tilbud om samspill på onsdager, og private spilletimer. Vi sender barna til øvelse. For påmelding se Oppsals skolekorps hjemmeside.

Kor: I samarbeid med Oppsals skolekorps er det korøvelse for 3.trinn torsdager. Vi sender barna til korøvelse. For påmelding se Oppsals skolekors hjemmeside.

F: frivillig

L: læringsstøttende

K: klassevis

P: påmeldings aktivitet



Aktivitetsplan 4. trinn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Mat i klasserommet 13.45-14.15	Mat i klasserommet 13.45-14.15	Mat i klasserommet 13.45-14.15	Mat i klasserommet 14.15-14.45	Mat i klasserommet 13.45-14.15
Leksetid 14.15-14.45	F: Kreative hender 14.30-16.00	 PL: Drama 14.30-15.30	K: Svømming 14.30-15.30	
F:Gymsal 14.30-15.30	PL: Forskerspirer 14.30 – 15.30	F: Utegym 14.30-15.30	FL: AKS Avis 15.00-16.00	4.trinnsklubb 14.00-16.00
P:Innebandy 15.30-16.30	PL: Sjakk 15.00-16.00 (Oppstart uke 42)		P:Kor 15.35 – 16.00	

Leksetid: Vi legger til rette for at barna får gjennomført lekser.



Gymsal: Barna får tilbud om ulike aktiviteter i gymsalen som felleleker, ballspill og hinderløype osv. Vi ønsker at barna skal oppleve mestring, få positive fellesopplevelser og bli glade i fysisk aktivitet.



Kreative hender: Barna skal med ulike materialer skape sine egne produkter. Vi ønsker å inspirere barna til å bruke fantasien og bidra til nysgjerrighet og skaperglede



Forskerspirer: Barna skal gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning gjennom ulike type eksperimenter. Påmeldingsaktivitet.



Drama: I dramatimene leker vi oss med dramaleker der vi går inn og ut av roller. Barna lærer regler og sanger med bevegelser, øver opp fantasien sin, former oss selv og andre til karakterer og gjenstander. Vi øver opp bevisstheten rundt pusten vår, lærer om artikulasjon og å bruke stemmen på ulike måter. Vi lærer at ved å samarbeide og akseptere hverandres ideer så kan vi sammen få til mye spennende. **Påmeldingsaktivitet.**

Utegym: Barna får tilbud om ulike aktiviteter i gymsalen som fellesleker, ballspill og friidrett osv. Vi ønsker at barna skal oppleve mestring, få positive fellesopplevelser og bli glade i fysisk aktivitet.

Svømming: Vi øver på å bli trygg i vann gjennom lek, og enkel svømmetrening.



AKS avis: Barna får mulighet til å lage innhold ved hjelp av kamera og andre digitale verktøy. Skriveglede og kreativt språkarbeid er i fokus.

4.trinns klubb: Hver fredag har vi 4.trinns klubb der barna selv er med på å bestemme innholdet. Av og til vil vi sende ut påmelding til spesielle turer/opplevelser.

Innebandy: I regi av Østensjø innebandyklubb. **Påmeldingsaktivitet.**

Sjakk: Nordstrand sjakkklubb holder kurs fra uke 42. **Påmeldingsaktivitet.**

Korps: I samarbeid med Oppsals skolekorps har barna tilbud om samspill på onsdager, og private spilletimer. Vi sender barna til øvelse. For påmelding se Oppsals skolekorps hjemmeside.

Kor: I samarbeid med Oppsals skolekorps er det korøvelse for 4.trinn torsdager. Vi sender barna til korøvelse. For påmelding se Oppsals skolekors hjemmeside.