

På svarslippen som følger med kan du krysse av for de obligatoriske aktivitetene du vil delta på.

Det er lov å melde seg på maks 3 obligatoriske aktiviteter. Du kan altså sette alt fra 1-3 kryss på lappen. De aktivitetene du krysser av for er du pliktig å møte opp på. Vi minner om at flere av tilbudene er svært populære og at det kan oppstå ventelister.

De åpne aktivitetene kan man delta på når man ønsker det. Disse vil bli promotert på basen hver dag.

Det er selvfølgelig lov å bestemme seg for å gå på en av disse fast, men vi holder ingen lister på dem.

Skulle det være noen spørsmål er det bare å spørre en av de voksne på lillebasen, eller sende en e-post til

[Madia.Munir@ude.oslo.kommune.no](mailto:Madia.Munir@ude.oslo.kommune.no) (1.trinn)

[Kenneth.Maximillian.Lydersen@ude.oslo.kommune.no](mailto:Kenneth.Maximillian.Lydersen@ude.oslo.kommune.no)(2.trinn)

*Hilsen alle oss på lillebasen!*

### Ukeplanen

På ukeplanen ser du hele vårt aktivitetstilbud og til hvilke tider de gjennomføres. Aktiviteter hvor påmelding ikke nevnes, kan elevene selv melde sin interesse den aktuelle dagen. Vi opplyser elevene om hvilke aktiviteter vi tilbyr fra dag til dag.

Ukeplan finner du på nettsiden og på oppslagsvegg.



# Aktivitetsskolen

AKS Grünerløkka  
1.-2.trinn

## Aktivitetstilbud Vår 2017

25.04.17-16.06.17



Året på AKS er delt i fire perioder: *Oppstart, Høst, Vinter* og *Vår*. I dette heftet finner du oversikt over aktivitetene i fjerde periode, *Vår* som går fra 25.04.17-16.06.17

**NB!** Aktiviteter merket med «obligatorisk oppmøte» krever påmelding. Det er lov å velge max 3 slike. Man kan melde seg på ved å levere vedlagte svarslipp på kryssstasjonen, eller sende e-post til baseleder Madia og Kenneth på e-post:

**[Madia.Munir@ude.oslo.kommune.no](mailto:Madia.Munir@ude.oslo.kommune.no) (for 1.trinn) og**  
**[Kenneth.Maximillian.Lydersen@ude.oslo.kommune.no](mailto:Kenneth.Maximillian.Lydersen@ude.oslo.kommune.no) ( for 2.trinn)**

Vennligst merk e-posten med «påmelding vår 2017».  
**Påmeldingsfrist for denne perioden er 21.04.17**

Informasjon om aktiviteter finnes også på våre hjemmesider  
[www.grunerlokka.osloskolen.no](http://www.grunerlokka.osloskolen.no)



Obligatorisk for påmeldte

## Basketball

Vår egen basketproff og—trener Trygve tar med seg barna for å lære dem kurvballets regler, teknikk og lagånd! En gang i blant vil de også besøke Centrum Tigers på Vulkan og spille på en ekte basketballarena.

**Tid: Mandager 14.00-15.00**

**Sted: Gymsalen/ute/Vulkan**

## Løkkakoret

Løkkakoret er aktiviteten for alle som er glade i å synge. Sammen med Mari skal elevene lære forskjellige sanger som blant annet fremføres under

**Tid: Mandager 15.00-16.00**

**Instruktør/dirigent: Mari**

Obligatorisk for påmeldte



## Dans og teater(2.trinn)

Elevene får utfolde seg gjennom ulike uttrykksformer.

**Tid: Mandager 14.00-15.00**

**Sted: Festsalen**

**Instruktør: Nina**

Obligatorisk for påmeldte

## Bryting

"Sportsklubben av 1909" er en av de mest anerkjente bokse og bryterklubbene i landet. Dette er en aktivitet som fokuserer kroppsbeherskelse, fysisk aktivitet og selvkontroll.

**Tid: Tirsdager 14.00 – 15.00**

**Sted: Sportsklubben 1909**

**Instruktør fra sportsklubben**

Obligatorisk for påmeldte



## Gym

Vi legger til rette for ballspill, friidrett, konkurranser, lek og moro! Når været tillater det vil vi holde til på Dælenga.

**Tid: Tirsdager 15.00 – 16.00**

**Sted: Dælenga/gymsalen**

**Instruktør: Chia**

# ONSDAG

## Yoga

På kurset vil barna lære yoga gjennom lek og samspill. De får øve fleksibilitet, balanse, styrke, koordinasjon og evnen til å finne ro.

**Tid: Onsdager 15.00-16.00**

**Sted: Festsalen**

Obligatorisk for påmeldte

## Sjakk

Her vil elevene lære matematiske og strategiske ferdigheter, evne til konsentrasjon, fordypning og tålmodighet. Kurset er med profesjonell instruktør.

**Tid: Onsdager 14.30 – 15.30**

**Sted: 1.Gul**

Obligatorisk for påmeldte



Obligatorisk for påmeldte

## Skating (kun for 2.trinn)

Kenneth tar med seg kida og stikker ut i nærområdet for å skate. Det er både teknisk, fysisk og gøy! En gang i blant vil de besøke Oslo skatehall for å bryne seg på rampene der.

**Tid: Torsdager 15.00-16.00**

**Sted: I nærområdet**

**Instruktør: Kenneth**

**Må ha med selv: rullebrett og sikkerhetsutstyr**

Obligatorisk for påmeldte

## Hip Hop kids

Her lærer man enkle koreografier og alt det grunnleggende man trenger for å kunne danse hip hop. Man har i tillegg også god styrketrening

**Tid: Torsdager 15.00-16.00**

**Sted: Gymsal**

**Instruktør: Chia**



Obligatorisk for påmeldte

## Lekseverksted

Elevene får hjelp av våre pedagoger til å gjøre sine ukentlige lekser. Vil man ikke gå alene er det lov å ta med en venn!

**Tid: Torsdager 14.00-15.00**

**Sted: 2C**

**Instruktør: Helene**

## Svømming

På Tøyenbadet kan elevene svømme, leke og utvikle sine ferdigheter i vann. Vi tilbyr en instruktør fra svømmeklubben og sender med våre egne godkjente livreddere.

**Tid: Fredag 13.00-16.00**

**Sted: Tøyenbadet**

Obligatorisk for påmeldte



## Teater (kun for 1.trinn)

Elevene får utfolde seg gjennom ulike uttrykksformer

**Tid: Fredager 13.15-14.15**

**Sted: Festsalen**



Obligatorisk for påmeldte

## Friidrett

Barna får prøvd seg i hopp, kast og løp. Styrke, spenst, motorikk, balanse, koordinasjon og kondisjon er viktige faktorer.

**Tid: Fredager 14.30-15.30**

**Sted: Gymsal eller dælenenga**

**Instruktør: Chia**



## Brettspill

Hver fredag samles de som vil fra Lillebasen og Kråkereiret for å spille mer avanserte brettspill. De får lære seg nye spill og møte elever på tvers av basene.

**Tid: Fredager 15.00-16.00**

**Sted: 1 Gul**