

Disen AKS

Helårstilbud 2021-2022



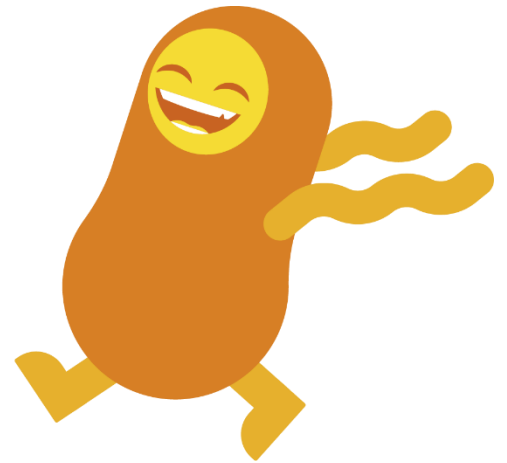
Fotballskole

Hip Hop-Akademiet

Sangkor

Fotballskole

1. trinn: Tirsdager kl. 13:45-14:45
2. trinn: Tirsdager kl. 14:45-15:45
3. trinn: Torsdager kl. 14:45-15:45
4. trinn: Torsdager kl. 13:45-14:45



På Disen Fotballskole skal barna lære å ha det gøy med fotballen i bena, samt bygge sosiale relasjoner med medelevene.

Fotballen er en flott mulighet for både gutter og jenter til å skaffe gode venner, og et trygt sosialt nettverk, samtidig som de er i fysisk aktivitet.

Vi vil ha stort fokus på fotballglede, som blant annet kan oppnås ved positive tilbakemeldinger, uansett nivå og morsomme treninger med ulike leker innenfor fotballen.

I starten vil treningene bære preg av mye lek for å skaffe et godt førsteinntrykk for barna av treningene, mens vi gjennom året også kan ha mer «avanserte øvelser» i tråd med barnas utvikling.

Barna vil samtidig få viktig trening i samarbeid og FairPlay.

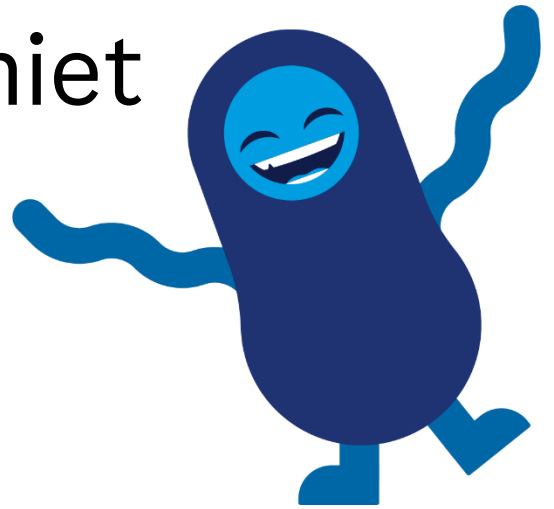
Det finnes ingen bedre trening på disse områdene enn når barna selv er i aktivitet, og ubevisst får erfaring innen sosiale situasjoner og relasjoner. Dette skal vi tilrettelegge for ved et tydelig fokus på et godt treningsmiljø, godt samarbeid og positive tilbakemeldinger.

Vi vil også komplimentere utvikling innenfor FairPlay og samarbeid hver uke hos barna. Og kanskje også premiere god oppførsel med en diplom!

Treningene skal gjennomføres av Adnan Imtiyaz og Maria Skrede på 1. og 2. trinn, og Ali Tanvir Khan og Sen Jensen på 3. og 4. trinn.

Vi gleder oss masse til å møte ivrige fotballspillere og se utviklingen deres gjennom året!

Hip Hop-Akademiet



1. trinn: Mandager kl. 13:45-14:45
2. trinn: Mandager kl. 14:45-15:45
3. trinn: Onsdager kl. 14:45-15:45
4. trinn: Onsdager kl. 13:45-14:45

På Hip Hop-Akademiet skal barna få være med på ekte dansegleder! Vi vil ha fokus på positive tilbakemeldinger og bygge sosiale relasjoner samtidig som vi er i aktivitet.

Barna får utforske sin egen kreativitet, utvikle evne til nysgjerrighet og skapergleder både på egenhånd og i samarbeid med andre.

Barna skal få øve seg på å finne rytmen, lære steg for steg, koreografi og lære å være symmetriske i bevegelsene.

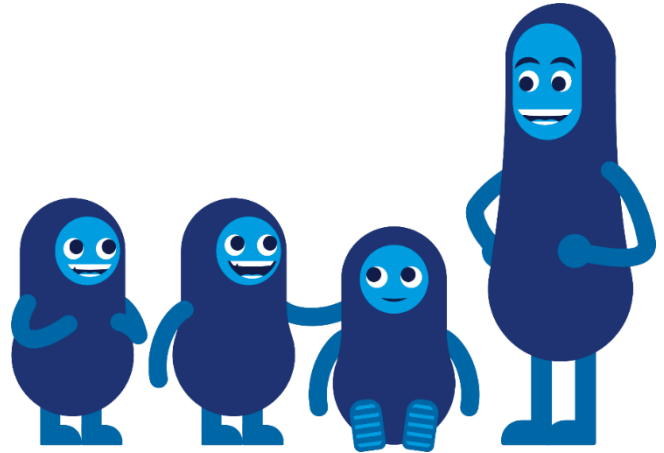
Vi øver på grunnleggende steg og dansetrinn, og dette er med på å utvikle motoriske ferdigheter, konsentrasjon, mestringsfølelse og koordinasjon. Barna får øve seg på å samarbeide ved å gi og ta imot tilbakemeldinger både fra medelever og fra voksne.

Hip Hop-Akademiet ledes av Isak Muhsan på 1. og 2. trinn, og Teuta Aslani på 3. og 4. trinn. Isak har erfaring som danseinstruktør på et asylmottak og på fritidsklubb. Han har også vært aktivitetsleder for Hip Hop her på Disen i flere år. Teuta har en stor interesse for musikk og dans, og har vært aktivitetsleder for Hip Hop på Disen siden hun startet her.

Vi gleder oss masse til å møte ivrige danseklare barn, og se utviklingen deres gjennom året!

Sangkor

- 1. trinn: Fredager kl. 14:00-15:00
- 2. trinn: Fredager kl. 13:15-14:00
- 3. og 4. trinn: Mandager kl. 14:30-15:30



I aktiviteten Sangkor skal vi blant annet øve oss på å bruke stemmen på forskjellige metoder, og bruke det vi lærer på å praktisere med å synge.

Vi legger vekt på å heve barnets mestringsfølelse og medvirkning. Sangkor knyttes opp mot Rammeplanen for AKS, og vi vil alltid være i dialog med skolen for tett samarbeid, på den måten vil vi følge opp sanger som passer til temaene det jobbes med på skolen. For eksempel kan vi ha "Lille Petter Edderkopp" når 1. trinn har om insekter på skolen.

Sangkortimene bygges opp på denne måten hver gang:

- Oppvarming (her varmer vi opp kroppen, og stemmen, typiske aktiviteter her kan være, strekk, yoga, vokaløveøser, etc...)
- Hoveddel (her vil vi synge en sang for hver gang, vi ser hvor langt vi kommer med de forskjellige sangene - etterhvert tar vi i bruk noen instrumenter)
- Avslutning (her vil vi oppsummere - hvordan gikk timen? hva var bra? hva forventer du ut året? Vi strekker ut og rydder etter oss)

Sangkoret ledes av Kaja Wiese Matheson. Kaja er veldig glad i å synge og danse, og gleder seg stort til å spre sangglede med barna på Disen!

Oversikt

Her ser dere basevis oversikt over helårstilbudene våre, og også Mat og Helse og leksetid. Dette vil også bli synlig fra neste periodes ukeplan.

Mat og helse har ingen påmelding, da det er klassevis rullering ukentlig. Mat og helse hadde oppstart i uke 33. Påmelding til leksetid sendes ut i uke 34, med oppstart i uke 36. Oppstart på helårstilbudene er i uke 41.

1. trinnsbasen

Mandag: Hip Hop-Akademiet – kl. 13:45-14:45

Tirsdag: Fotballskole – kl. 13:45-14:45

Leksetid - kl. 13:15-14:00

Torsdag: Mat og helse - kl. 13:45-16:00

Fredag: Sangkor - kl. 14:00-15:00

Påmeldingsskjema til Helårstilbud for 1. trinnsbasen finner dere ved å trykke [her](#).

2. trinnsbasen

Mandag - Hip Hop-Akademiet – kl. 14:45-15:45.

Tirsdag - Fotballskole - Kl. 14:45-15:45.

Leksetid - kl. 13:15-14:00.

Fredag - Sangkor - Kl. 13:15-14:00

Mat og helse – kl. 13:45-16:00

Påmeldingsskjema til Helårstilbud for 2. trinnsbasen finner dere ved å trykke [her](#).

3. trinnsbasen

Mandag: Sangkor - Kl. 14:30-15:30

Leksetid - Kl. 13:15-14:00

Tirsdag: Mat og helse - kl. 13:45-16:00

Onsdag: Hip Hop-Akademiet – kl. 14:45-15:45

Torsdag: Fotballskole - Kl. 14:45-15:45.

Påmeldingsskjema til Helårstilbud for 3. trinnsbasen finner dere ved å trykke [her](#).

4. trinnsbasen

Mandag: Sangkor - Kl. 14:30-15:30

Leksetid - kl. 13:30-14:30.

Tirsdag: Høydepunkt

Onsdag: Hip Hop-Akademiet – kl. 13:45-14:45

Mat og helse - kl. 13:45-16:00

Torsdag: Fotballskole – kl. 13:45-14:45

Fredag: Fredagskafé – kl. 14:30-16:00

Påmeldingsskjema til Helårstilbud for 4. trinnsbasen finner dere ved å trykke [her](#).

