



Lokal plan 2021/2022

for Aktivitetsskolen på Disen skole

Innhold

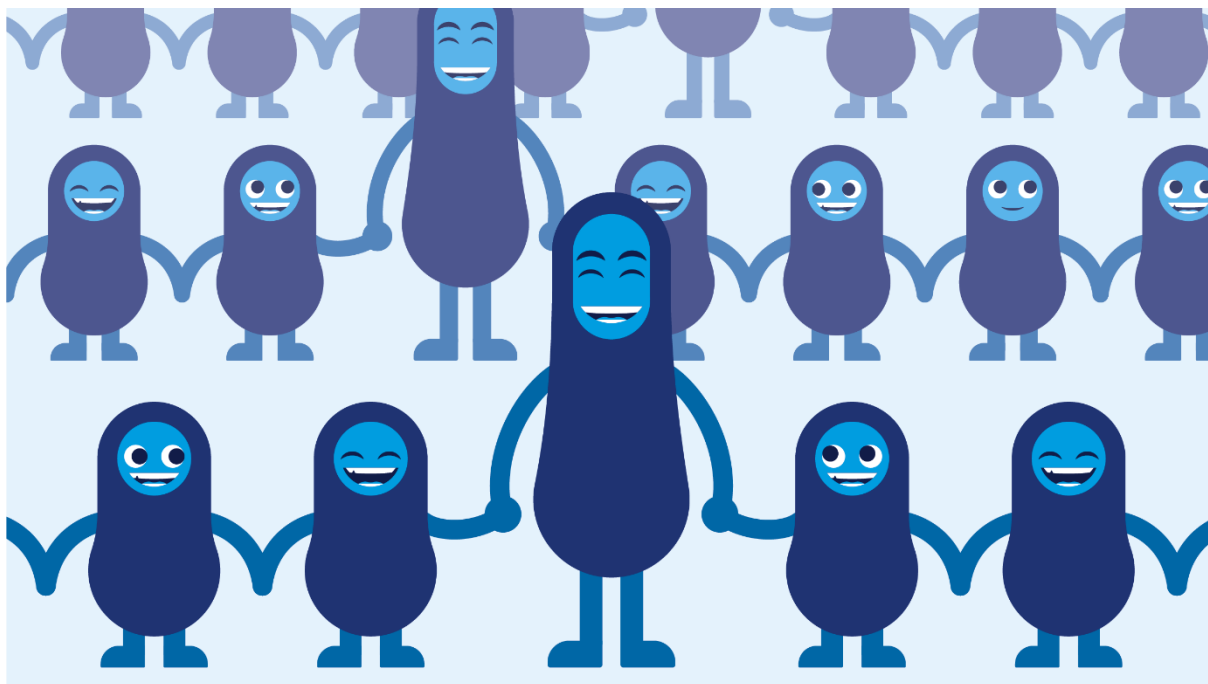
1. Innledning.....	3
2. Rammer og forutsetninger.....	4
2.1. Roller og ansvar.....	4
2.2. Et trygt og godt skolemiljø.....	4
2.3. Barns medvirkning.....	5
2.4. Samarbeid og sammenheng.....	5
2.5. Matservering.....	6
3. Pedagogiske prinsipper og grunnleggende ferdigheter.....	7
3.1. Lek og sosial kompetanse.....	7
3.2. Praktisk og variert hverdag.....	8
3.3. Motivasjon og mestring i læringsstøttende aktiviteter.....	8
3.4. Språk – lesing, skriving og muntlige ferdigheter.....	8
3.5. Regning og matematikk.....	9
3.6. Digitale ferdigheter.....	9
3.7. Leksetid.....	9
4. Temaområder.....	10
4.1. Natur, miljø og bærekraftig utvikling.....	10
4.2. Kunst, kultur og kreativitet.....	12
4.3. Fysisk aktivitet.....	20
4.4. Mat og helse.....	25

1. Innledning

Disen Aktivitetsskole skal bidra til å styrke barnas motivasjon, mestringsfølelse og læring. Inspirerende og lekbaserte aktiviteter i et inkluderende fellesskap skal være bærebjelken i AKS. Aktivitetene og det pedagogiske opplegget skal bidra til å skape god sammenheng og helhet i barnas skoledag.



2. Rammer og forutsetninger



2.1. Roller og ansvar

Rektor, Birgitte Arctander Stub, er overordnet administrativ og faglig leder av AKS. Aktivitetsskoleleder, Marie Torheim Kristoffersen, er en del av skolens ledelse og har høyere pedagogisk utdanning. Baselederne er ansvarlig for daglig oppfølging på sin base. Eivind Øverås er baseleder for 1. og 2. trinn, Sevil Gürsel er baseleder for 3. trinn og Sara Khani er baseleder for 4. trinn.

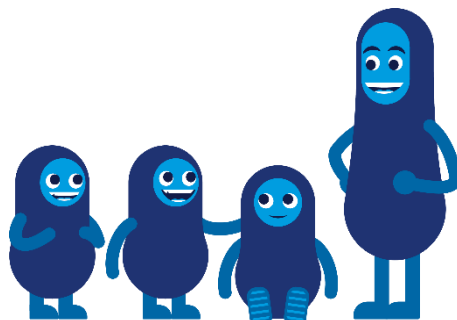
2.2. Et trygt og godt skolemiljø

Alle elever skal ha det trygt og godt på Disen skole og Aktivitetsskole. AKS-medarbeidere har et viktig ansvar i dette arbeidet og følger skolens handlingsplan for et trygt og godt skolemiljø.

Aktivitetsplikten omhandler medarbeidernes plikt

til å:

1. Følge med
2. Gripe inn
3. Varsle
4. Undersøke
5. Sette inn egnede tiltak



Vi har en miljøterapeut på skole og AKS som heter Mari Svestad, som er utdannet sosionom. Jobben hennes på AKS er å støtte opp med kompetanseheving, følge opp enkeltelever og hjelpe til med tiltak og verktøy til alle ansatte og elever i arbeidet med å sikre et godt og trygt skolemiljø.

2.3. Barns medvirkning

Elevene skal inspireres til å medvirke i utformingen av tilbud som gis på AKS. På Disen Aktivitetsskole gjøres dette systematisk ved å etterspørre barnas ønsker før nye perioder. Disse ønskene tas i betraktning når aktivitetstilbud settes opp. Elevene får også medbestemmelse under aktivitetene på hvordan aktivitetene legges opp, og er med i evalueringen etter øktene. Barna får opplevelse av daglig medbestemmelse ved å kunne velge fritt mellom de åpne aktivitetstilbudene fra dag til dag, ved siden av påmelding til helårstilbud. Barna får også være med på å medvirke i innholdet under AKS-måltidet.

2.4. Samarbeid og sammenheng

På skolen

Samarbeid mellom medarbeidere i skolen og AKS er avgjørende for å sikre helhet og sammenheng i elevenes hverdag i skole og AKS. På Disen Skole settes det av ukentlige, faste tider for samarbeidsmøte mellom skole og AKS, hvor lærerne fra de ulike trinnene møter baseledere og/eller AKS-leder. Årsplanen fra skolen benyttes i planlegging av aktivitetsinnhold på AKS, for å sikre et helhetlig tilbud på skole og AKS.

Lærerne formidler områder der trinnet, klassen eller elever trenger særlig støtte. Baseleder/AKS-leder deltar ved behov i møter om oppfølging og tilrettelegging vedrørende enkeltelever med særskilte behov. Skolen og AKS har også felles planleggingsdager i løpet av et skoleår.

Med hjemmene

Foresatte er en svært viktig ressurs inn i AKS sitt arbeid. Disen Aktivitetsskole når ut til foresatte gjennom en rekke plattformer som e-post, basetelefon, foreldremøter og skolens nettside.

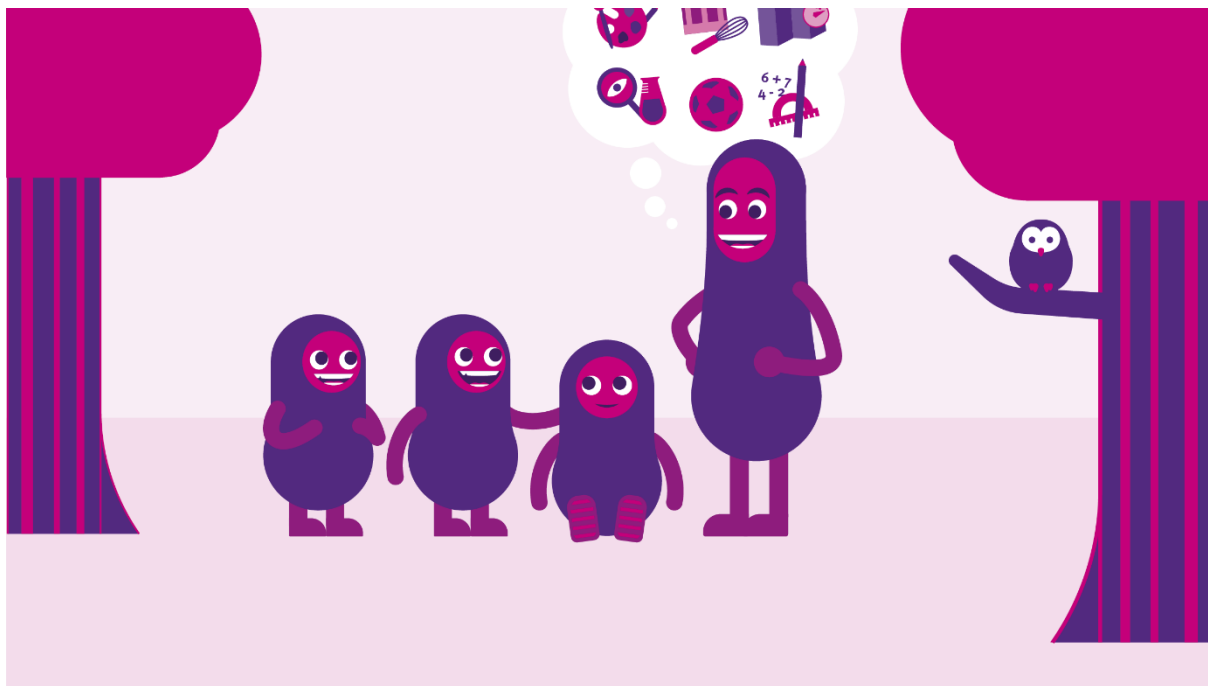
2.5. Matservering

Måltidet er en viktig arena som i tillegg til å gi nødvendig energi, basert på sunne og gode matvaner, også er en sosial arena som skal brukes til samtale og språkstimulering. Barna må ha med seg en matpakke til AKS-spisingen hver dag og det blir satt av en halvtime til tre kvarter daglig fra kl. 13:45-14:15/14:30. Hvert trinn på Disen Aktivitetsskole får ukentlig mulighet til å delta på Mat og Helse. Her er det klassevis rullering.



Ansvarlig på Mat og Helse heter Marion, og er en folkehelseentusiast med master i samfunnsnærering. Hun legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider, får kunnskap om ernæring og sørger for gode fellesopplevelser gjennom måltidene. Barna får med seg oppskrifter hjem, og disse vil også være tilgjengelig på nettsiden vår. I tillegg til ukentlig Mat og Helse, får barna på Disen AKS servert frukt og grønnsaker hver dag.

3. Pedagogiske prinsipper og grunnleggende ferdigheter



3.1. Lek og sosial kompetanse

I AKS vil elevene gjennom daglig lek og aktiviteter sammen med andre, utvikle sosiale ferdigheter. Disen skole har utarbeidet en «sosial trapp», med forventninger til hva elevene skal mestre innen sosial kompetanse på de forskjellige trinnene. Dette arbeidet følges tett opp på Aktivitetsskolen. Formuleringen av sosial kompetanse på hvert trinn er innen områdene selvfølelse, empati, ansvar og samspill.

Disen skole og Aktivitetsskole praktiserer «Trygg Læring» som er et systemtiltak som omfatter elever, lærere, skoleledelse, og skjer gjennom undervisning, trygghetsskapende aktiviteter og konflikthåndtering. Det innebærer et kontinuerlig arbeid med å styrke elevenes og de voksnes sosiale kompetanse. På personalmøter på Aktivitetsskolen har sosiallærer på skolen jevnlig gjennomgang av hvordan vi kan arbeide med dette. «Trygg Læring» har verktøy som stimulerer utvikling av empati, samarbeidsferdigheter, evne til selvhverdelse, selvkontroll og ansvarlighet.

3.2. Praktisk og variert hverdag

AKS skal bidra til at elevene får brukt sine kreative evner i praktiske og varierte aktiviteter. På Disen AKS gjør vi dette med å tilby et bredt spekter av aktiviteter og helårstilbud innenfor de ulike temaområdene fra Rammeplanen. Det legges opp til flere perioder med en blanding av aktiviteter i løpet av et år, som bidrar til at vi kan evaluere og sikre kvalitet fra periode til periode. Elevene skal også få kjennskap til og erfaring med ulike yrker. På Disen AKS gjøres dette i ulike aktivitetstilbud, som for eksempel «Frisør», «Juniorarkitektene», «Kunstnerne» eller «Mat og helse», men også i samtaler med barna.

3.3. Motivasjon og mestring i læringsstøttende aktiviteter

AKS er en læringsarena som støtter skolens arbeid med opplæring i fag, grunnleggende ferdigheter og elevenes sosiale utvikling. De læringsstøttende aktivitetene på Disen AKS skal styrke de grunnleggende ferdighetene: lese, skrive, regne, muntlige- og digitale ferdigheter. Dette gjøres i samarbeid med skolens lærere, og planlegging av aktivitetene gjøres ut ifra trinnenes årsplan/temaplan. En læringsstøttende aktivitet kjennetegnes ved å støtte opp under skolens læringsarbeid. Aktiviteten er godt planlagt, har tydelige målsetninger og skal bidra til elevenes motivasjon og mestring.

3.4. Språk – lesing, skriving og muntlige ferdigheter

Gode norskspråklige ferdigheter er en forutsetning for aktiv deltakelse i hverdagen på skolen og AKS, og en forutsetning for progresjon i læring av fag og ferdighet. På Disen AKS får elevene lese selv og blir ukentlig lest for, både på biblioteket og i spisetiden. Elevene får delta ukentlig i regellek og rammelek som sikrer et språklig fellesskap i frilekstiden, og i voksenstyrte aktivitetstilbud. Her får elevene også veiledning som stimulerer til språkutvikling i leksituasjoner.

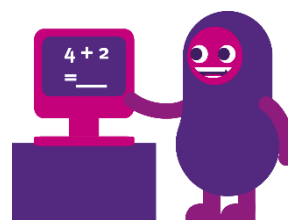


3.5. Regning og matematikk

På Disen AKS får elevene utforske, løse problemer og bruke regning i ulike aktiviteter. Dette bidrar til å øke elevenes tallforståelse og ferdigheter innen matematikk. I de ulike aktivitetstilbudene på Disen AKS, som for eksempel innenfor temaområdene «Mat og Helse», «Natur, miljø og bærekraftig utvikling», «Fysisk aktivitet» og «Kunst, kultur og kreativitet», får elevene leke og eksperimentere med tall, mengde, form og størrelse.

3.6. Digitale ferdigheter

Disen AKS bruker læringsteknologi i lek og læring for å utvikle elevenes kreativitet og digitale ferdigheter. Elevene får utforske og eksperimentere med læringsteknologi, blant annet i aktivitetene «Koding» og «Power Point» og ellers bruk av ulike digitale ressurser på læringsstøttende plattformer.



3.7. Leksetid

Disen AKS gir tilbud om leksetid til elever på 1.-3. trinn. Disen skole gir i samarbeid med Disen AKS tilbud om leksetid til elever på 4. trinn. Leksetid er et tilbud ukentlig, hvor det er satt av 45 minutter til en time. I leksetiden kan elevene gjøre lekser under tilsyn av voksne. Det er et frivillig tilbud, som krever påmelding.

4. Temaområder



4.1. Natur, miljø og bærekraftig utvikling

Elevene skal gis varierte muligheter for å bli glade i naturen og nærmiljøet. De skal lære å ta vare på naturen og bidra til bevisste handlinger for et bedre miljø. Elevene bruker ukentlig nærmiljø og naturen som arena for læring. Aktiviteter i naturen knyttes til skolens arbeid i blant annet naturfag, praktiske og estetiske fag og grunnleggende ferdigheter.

Elevene skal lære å ta klimabevisste valg, både i nåtid og for fremtid.

Mål for elevene:

- Utforsker og får kjennskap til nærmiljøet
- Lærer å orientere seg og å bevege seg trygt
- Opplever, beskriver og har samtaler om naturen gjennom alle årstider
- Gis mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø og lærer å ta klimabevisste valg



Aktivitet	Innhold og læringsmål
Forming	Elevene får mulighet til undring, refleksjon og utforskning ved bruk av ulike ting som finnes i naturen og miljøet i arbeidet med tverrfaglighet innen kunst og håndverk. Det legges vekt på klimabevisste valg og fokus på årstider.
Naturforskerne	Elevene får boltre seg i, og undersøke naturen i nærområdet. De får en levende tilnærming til naturen ved å lære om hva den består av, hvordan man skal ta vare på den, og hvordan alt henger sammen og påvirker hverandre. Alt dette vil foregå ved at elevene får mulighet til å være utforskende og nysgjerrige i faktiske møter med naturen i nærområdet.
Orientering og rebusløp	Elevene utforsker og får kjennskap til nærmiljøet, gjennom lystbetonte læringsstøttende aktiviteter. De lærer å orientere seg og bevege seg trygt.
Turer og ekskursjoner	Elevene får kjennskap til hvordan man skal ferdes trygt i trafikken. Vi gjennomgår trafikkregler, kart og fremmer miljøbevissthet. Ved utflukter i nærområdet skal elevene få økt motivasjon og glede av å gå på tur sammen. Aktivitetene er tilpasset de forskjellige alderstrinnene.
Forskning	I denne aktiviteten får elevene mulighet til undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø, med utgangspunkt i biologi, fysikk og kjemi. Elevene får mulighet til å delta i spennende forsøk, under trygge og sikre rammer.
Frilek	I denne aktiviteten får elevene utforske og utvikle kjennskap til skolens område. De får også oppleve, beskrive og samtale om naturen gjennom alle årstider. Elevene kan velge å organisere aktiviteter selv, eller delta i aktiviteter med aktivitetslederne.

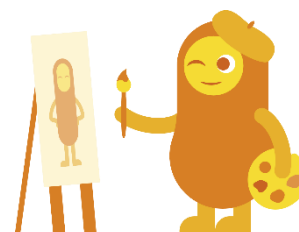
Miljøforskerne	I denne aktiviteten gis det mulighet for undring, refleksjon og utforskning av ulike fenomener innen natur og miljø og elevene lærer å ta klimabevisste valg.
----------------	---

4.2. Kunst, kultur og kreativitet

Aktiviteter og arbeid med kunst- og kultur i AKS inspirerer elevene til å bruke fantasien og bidrar til nysgjerrighet og skaperglede. Kunstneriske uttrykk som musikk, dans, drama, visuell kunst, film og litteratur er viktige for alle mennesker. Elevene får en bredere forståelse for både omverdenen og seg selv i møte med kunst og kultur. Elevene utvikler evne til nysgjerrighet og evner til samarbeid i skapende prosesser.

Mål for elevene:

- Får ukentlig erfaring med ulike kunst- og kulturuttrykk
- Skaper kunst- og kulturuttrykk på egenhånd, i samarbeid med andre elever og med medarbeiderne
- Får ta med selvlagede produkter hjem
- Får oppleve ulike kunst- og kulturtilbud, og gis mulighet til å snakke om og reflektere over opplevelsene



Aktivitet	Innhold og læringsmål
Kunstnerhjørnet / Kunst og håndverk	Elevene skal få utfolde seg kreativt, oppleve skaperglede og erfare bruksområder av ulike materialer. Fellesformingen fremmer finmotoriske evner, samt utvikling av sosiale ferdigheter i samhandling med andre barn på tvers av trinn og voksne.

Quiz	I denne læringsstøttende aktiviteten får elevene mulighet til undring, refleksjon, samarbeid og deltakelse i spørsmål og svar, knyttet til skolens lærerplan på de ulike trinnene. Dette er en tverrfaglig aktivitet med utgangspunkt i alle temaområdene fra Rammeplanen.
Juniorreiserne / Jorda Rundt	I denne aktiviteten skal elevene lære om ulike land, deres språk og kultur. Elevene vil få en bredere forståelse for både omverden og seg selv i møte med ulike kulturer. Elevene vil utvikle evne til nysgjerrighet og samarbeid, samt forståelse for deltakelse og medfølelse for andre kultur.
Bingo	Elevene får muligheten til å utvikle sosialt samspill med både voksne og barn. Tålmodighet, vennlig konkurranse, lese-, matematiske- og språklige ferdigheter er fokuselementer i aktiviteten
Sangkor	I denne aktiviteten er målet å utvikle musikkglede, samspill og samhandling med andre, empati, motorikk og ikke minst bli trygg på seg selv. Lek og lær er viktige begrep. Elevene får leke med musikk, og får prøvd seg på varierte oppvarmingsmetoder.
Rap / Rapfabrikken	I denne aktiviteten skal barna få sette sammen ord og få de til å rime. Elevene lager egne vers, ved å sette ord og rim i setninger. Elevene får øve på teksten, og tilføye musikk og rytmer. Elevene får da bruke instrumentale beats. Elevene får her utfolde seg kreativt og oppleve skaperglede. Elevene øver seg også på samarbeid og opplever mestringsglede.
Gøy med kunst	I denne aktiviteten vil elevene få jobbe med ulike ferdigheter innen formgivning, og utforske sin kreativitet, fantasi og motoriske evner. Elevene får tegne dyr ved å bruke ulike

	former de har utforsket, fargelegge, male eller klippe ut former av ark og sette sammen til et dyr. Elevene vil lære ulike måter å tegne og utfolde seg på. Aktiviteten tar utgangspunkt etter årsplanen til trinnet på skolen, og bygger opp under det faglige innholdet de lærer i undervisningen.
Perling	Elevene skal få utfolde seg kreativt og oppleve skaperglede. Perling fremmer konsentrasjonsevne og finmotorisk utvikling. Elevene lærer om symmetri, asymmetri og ulike mønstre som kan brukes til ulike kunstuttrykk.
Maling og tegning	Elevene skal få utfolde seg kreativt og oppleve skaperglede. Her får elevene sammen med aktivitetsleder bli enige om et tema, som de skal tegne og deretter male over med vannbasert maling. I denne aktiviteten fremmes finmotoriske evner, samt utvikling av sosiale ferdigheter i samhandling med andre barn og voksne.
Basetid	Basetid skaper en god atmosfære på basen, hvor elevene får mulighet til å fremme sosiale ferdigheter og utvikle vennskap på tvers av klasser, gjennom ulike inne- og uteaktiviteter.
Disen studios	På Disen studios skal barna få utvikle sine digitale ferdigheter og skape musikk. Barna får lære hvordan man bygger opp beats, rytmer og musikk på en digital plattform.
Abstrakt kunst	I denne aktiviteten skal barna få mulighet til å lære med om abstrakt kunst, og lage sine egne abstrakte kunstverk. Barna får se eksempler på slik kunst, av blant annet Picasso. Barna får mulighet til å utforske sin egen nysgjerrighet og skaperglede.
Musikk / instrumenter	Musikk kan spille en viktig rolle i barns kreative prosess. Det kan hjelpe til med å utvikle tankelivet fra tidlig alder. Målet i aktiviteten er å utvikle kreativitet, musikkglede, samspill og

	samhandling med andre, empati, motorikk, mestring og ikke minst det å bli trygg på seg selv. Lek og lær er viktige begrep.
Sjakk	I denne aktiviteten får elevene bli kjent med sjakk, lære å samarbeide med andre, forstå regler og samtidig ha det gøy. Elevene får øve seg på samspill gjennom lek, samt øve på ferdigheter innenfor bygg og utforming.
Grafisk design	I denne aktiviteten får barna utvikle sine digitale ferdigheter, og utforske tverrfaglighet med kunst, kultur og kreativitet. Barna får utforske en app som heter Canva, hvor de får klippe og lime bilder, legge inn tekst, printe ut og lime det på noe, for eksempel en t-skjorte. Gjennom redigering på en digital plattform og det å få skape et selvlaget produkt får barna utvikle sin kreativitet og skaperglede.
Byggleker	I konstruksjonslek lærer elevene å konstruere ulike arkitektoniske bygg enten fra fantasien eller fra ferdige skisser. Dette styrker de finmotoriske ferdighetene og sosial kompetanse gjennom samarbeid.
Koding	I denne aktiviteten får elevene et innblikk i koding og programmering. Elevene får utvikle de grunnleggende ferdighetene, ved bruk av PC, fremme digital kompetanse og programmering av spill.
Språkkurs	I denne aktiviteten øker elevenes sosiale –og språkferdigheter gjennom aktiviteter og leker som fremmer motivasjon, mestring og samarbeid. Elevene lærer forskjellige ord, tall og setninger på ulike språk.
Historiestund	Elevene får her bestemme historien. Alle får komme med ord som vi skriver på tavla. Til sammen blir dette en hel historie, som vi skriver ned til en bok. Barna får lage sin egen forside, og får ta med boken hjem.

Bokormene	I denne aktiviteten får barna lytte til historier og lage egne fortellinger. Bokormene tar for seg ulike eventyr, høytlesning og adjektivhistorier. Elevene får mulighet til å utvikle grunnleggende ferdigheter, språklige ferdighetene og sosial kompetanse.
Bibliotek	Elevene skal utvikle de grunnleggende ferdigheter med fokus på lesing og skriving, oppleve leseglede og få kjennskap til regler og normer inne på biblioteket.
Brettekunst / Origami	Elevene skal få utfolde seg kreativt, oppleve skaperglede og erfare ulike bretteteknikker av ark. Brettekunst fremmer finmotoriske evner, samt utvikling av sosiale ferdigheter i samhandling med andre barn og voksne.
Brettspill og spill	Elevene får muligheten til å utvikle sosialt samspill, strategier og ulike tenkemåter med både voksne og barn. Tålmodighet, vennlig konkurranse, lese- og språklige ferdigheter er fokuselementer i aktiviteten.
Leseklubben	I denne aktiviteten skal elevene få oppleve gode litteraturopplevelser, delta i samtaler om inntrykk fra boken, øve på å lytte og følge en historiefortelling, samt å utvikle språklige ferdigheter. Elevene har med seg egne bøker som er lånt på biblioteket.
Power Point	I denne aktiviteten skal elevene få videreutvikle de grunnleggende ferdighetene. Elevene vil jobbe ut i fra temaer for å sette opp en Power Point-presentasjon. Presentasjonen vil lagres, slik at barna kan få den med seg hjem og vise til foresatte.

Gatekunst / Streetart	Elevene skal få utfolde seg kreativt og oppleve skaperglede ved bruk av ulike materialer innen gatekunst. I denne aktiviteten fremmes finmotoriske evner, samt utvikling av sosiale ferdigheter i samhandling med andre barn og voksne.
Frisørhjørnet	Elevene skal få utfolde seg kreativt, oppleve skaperglede med hår og frisyrrer, og få et innblikk i frisøryrket. I denne aktiviteten fremmes finmotoriske evner, samt utvikling av sosiale ferdigheter i samhandling med andre barn og voksne.
Byggmesterne / Juniorarkitektene	Elevene får utfolde seg kreativt, ved å bygge det de selv vil ved hjelp av ulike konstruksjonsleker. Elevene kan få i oppgave å bygge ulike bygninger, ved hjelp av lego, kapla eller plasteline. Elevene skal få oppleve mestringsfølelse, få bruke motoriske ferdigheter, konsentrasjon og samarbeid ved å jobbe mot et felles mål.
Gaveverksted / Juleverksted	I denne aktiviteten vil elevene få jobbe med ulike ferdigheter innen formgivning, og utforske sin kreativitet, fantasi og motoriske evner. Elevene får lage ulike gaver hver uke, som barna kan ta med seg hjem og gi til noen de er glad i. Det kan være alt fra smykker, pennholder, vesker osv.

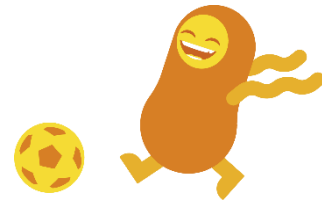
4.3. Fysisk aktivitet

Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet for å oppnå mestring, positive fellesopplevelser og kroppsbeherskelse. Fysisk aktivitet fremmer elevenes motoriske kompetanse, konsentrasjonsevne, mestringsfølelse, selvtillitt og psykiske helse.

Elevene må daglig ha fysisk aktivitet, ute og inne. Nærmiljø og nærområder benyttes til fysisk aktivitet, og AKS samarbeider med lokale aktører der det er hensiktsmessig, og som ikke medfører ekstrakostnad for de foresatte.

Mål for elevene:

- Møter flere ulike former for fysiske aktiviteter gjennom uka
- Får daglig tilbud om fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå
- Trener sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill



Aktivitet	Innhold og læringsmål
Fysisk aktivitet / Allidrett	Målet i denne aktiviteten er å videreutvikle sosiale ferdigheter, kroppsbeherskelse og å utvikle vennskap gjennom fysisk aktivitet sammen. Elevene får være kreative, videreutvikle klassemiljø, møte fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå og jobbe mot livslang bevegelsesglede.
Fotballskole	Elevene tilegner seg grunnleggende fotballteknikk, regler, samarbeid og fair play. Vi har et stort fokus på fotballglede, som blant annet kan oppnås ved positive tilbakemeldinger, uansett nivå.
Ballspill – volleyball, innebandy, stikkball med mer.	Gjennom lek og moro får elevene utprøve forskjellige typer ballspill som gir muligheten for videreutvikling av de sosiale og grunnleggende ferdighetene. Enkle regler og retningslinjer øker bevisstheten rundt lagånd, fair play og vennlig konkurranse.
Frisbee	Fremmer elevenes sosiale og grunnleggende ferdigheter. Motoriske ferdigheter og mestring.
Parkour	Gjennom parkour vil elevene tilegne seg grunnleggende ferdigheter for fysisk aktivitet og lek. Elevene vil møte en annen arena hvor utforskning, kreativitet og lek er fokus. Fysisk aktivitet fremmer elevenes konsentrasjonsevne,

	motoriske kompetanse, mestringsfølelse, selvtillit og psykiske helse.
Hagespill	Fremmer elevenes sosiale og grunnleggende ferdigheter. Enkle regler og retningslinjer øker bevisstheten rundt lagånd, fair play og vennlig konkurranse.
Yoga	Gjennom aktiviteten utvikler elevene økt kroppsbeherskelse, grov- og finmotorikk, rytme og motorisk følsomhet. Det ellers så travle hverdagslivet blir satt på pause og elevene får muligheten til å koble ut med øvelser som bygger opp selvtillit og vennskap
Turn	I denne aktiviteten utvikler elevene økt kroppsbeherskelse, grov- og finmotorikk, rytme og motorisk følsomhet. Turnøvelsene er også med på å bygge opp selvtillit og vennskap gjennom samarbeid.
Lek og balanse	I denne aktiviteten får barna utfordre seg i ulike balansebevegelser, på en lystbetont måte. Lek og balanse fremmer barnas motoriske evner, samt konsentrasjon og mestringsfølelse.
Ring- og regelleker	Fremmer elevenes sosiale, språklige, emosjonelle, kognitive, motoriske og moralske utvikling. I samspill med andre voksne og barn får elevene utvikle kreativitet, samt utforske gleden av å være i aktivitet.
Hoppe tau og strikk	Fremmer elevenes sosiale og grunnleggende ferdigheter under fysisk aktivitet og lek.
Dans	Elevene får mulighet til å utfolde seg kreativt gjennom bevegelse til musikk. Det kan være dansestiler som for eksempel jenka, fugledansen, reinlender, festpolonese, twist og macarena. Elevene blir kjent med dansestiler fra ulike kulturer, og får bli kjent med hvilken melodi som er laget til de ulike dansestilene.

Hip Hop-Akademiet	Hip hop er et tilbud til alle elevene i løpet av uken, hvor hvert trinn har sin tid. Grunntanken i Hip hop er å respektere hverandre uansett bakgrunn, samtidig som man er aktiv og skapende. Målet for denne aktiviteten er at elevene skal lære seg grunnleggende bevegelser og dansestiler innenfor Hip hop. Elevene lærer seg koreografi, med fokus på rytme og koordinering.
Drama og rytmer	I denne aktiviteten vil leken være sentral. Gjennom drama og rytme får barna oppleve kunstneriske uttrykk for det som rører seg inne i dem. Målet for aktiviteten er at barna skal bli trygg på egen stemmebruk, gjennom øvelser med stemmen. Barna lærer rytmer og enkel musikkteori innenfor rytmer og noter – veldig forenklet.
Disko	Elevene får utfolde seg kreativt gjennom fri dans og lek. Aktiviteten fremmer elevenes kroppsbeherskelse, samt motoriske og sosiale ferdigheter. Det jobbes med å bygge vennskap gjennom glede i aktiviteten.
Bowling	Elevene får muligheten til å utvikle sosialt samspill med både voksne og barn. Tålmodighet, vennlig konkurranse, lese-, matematiske- og språklige ferdigheter er fokuselementer i aktiviteten.
Bordtennis	Fremmer elevenes sosiale og grunnleggende ferdigheter. Enkle regler og retningslinjer øker bevisstheten rundt lagånd, tålmodighet, fair play og vennlig konkurranse. Aktiviteten fremmer også motoriske ferdigheter og mestring.
Skattejakt	Elevene utforsker og får kjennskap til nærmiljøet og skolen ved å utforske ulike oppgaver i jakten på en skatt som er gjemt. De lærer å orientere seg og å samarbeide for å oppnå mål.

Karate	I denne aktiviteten vil elevene tilegne seg grunnleggende ferdigheter innenfor karate. Fysisk aktivitet fremmer elevenes konsentrasjonsevne, motoriske kompetanse, mestringsfølelse, selvtillit og psykiske helse.
Disen talenter	På Disen talenter samles alle elevene på tvers av klasser ukentlig. Her kan elevene fremføre det de har lyst til. Det kan være sang, dans, vitser osv. Målet for aktiviteten er at elevene skal kunne øke sin erfaring med å opptre for andre og bli trygge på seg selv. Elevene får også øve seg på å være en god publikumsdeltaker.

4.4. Mat og helse

AKS legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider, får kunnskap om ernæring og sørger for gode fellesopplevelser gjennom måltidene. I arbeidet med mat og helse skal det også vektlegges praktisk arbeid, grunnleggende ferdigheter og elevenes norskspråklige kompetanse

Mål for elevene:

- Får trening i å regne, lese og skrive gjennom aktiviteter med å planlegge, tilrettelegge og gjennomføre måltider.
- Lærer å ta gode val innen miljø og bærekraftig utvikling
- Lærer om ulike typer mat, for eksempel ut fra religion eller kultur
- Opplever hyggelige måltider, der det å sitte i ro, dele mat og ta hensyn til andre ved bordet, bidrar til at alle har det bra når man spiser sammen.



Aktivitet	Innhold og læringsmål
Mat og Helse	Mat og Helse er et tilbud til alle elevene i løpet av uken, hvor hvert trinn har sin tid. Elevene skal i samspill med voksne få muligheten til å tilberede mat og måltider for barn og unge i tråd med gjeldende regelverk og retningslinjer. Aktiviteten skal bidra til å øke de sosiale og språklige ferdighetene, samt gjøre eleven kjent med bruk av kjøkkenet og retningslinjer rundt hygiene.
Matlaging og baking	Elevene skal få kunnskaper om måltidsvaner og hygiene, samt utvikle de sosiale og språklige ferdighetene.
AKS-spising	Elevene skal få kunnskaper om måltidsvaner og hygiene, samt utvikle de sosiale og språklige ferdighetene. AKS-spisingen benyttes også som en arena for samtaler om aktuelle temaer.

