



# Kurskatalog

Rustad Aktivitetsskole 2020/2021

# Svømming med Lambertseter svømmeklubb

- Kursholder: Instruktører fra Lambertseter svømmeklubb
- Trinn: 1.-4.trinn
- Tidspunkt: 1: 14:10-14:50, 2: 14:50-15:30 og 3: 15:30-16:10
- Lengde: Mandager inntil 12 uker
- Antall elever: Tre grupper med 16 elever
- Ta med: Svømmetøy, badehette, håndkle og evt. skiftetøy.
  
- Vi er heldige som har vårt eget basseng her på Rustad skole! Vi har instruktører fra Lambertseter svømmeklubb som gjennomfører kurset. Her er målet at elevene skal lære seg å svømme og bli enda tryggere i vannet. Instruktørene har lagt opp kurset slik at de kan ha 16 elever i vannet om gangen. De stiller med 2 instruktører. AKS stiller under dette kurset med en ansatt inne i svømmehallen dersom noe uforutsett skulle skje, samt har en mannlig ansatt i guttegarderoben og en kvinnelig ansatt i jentegarderoben for å hjelpe elevene i av og påklednings situasjoner.
- *Det er viktig å merke seg at dette ikke er et vanntilvenningskurs, det må man ta i egen regi.*

# Sjakk

- Kursholder: Super Geir
  - Trinn: 1-4.trinn
  - Tidspunkt: 1: 14:10-14:50, 2: 14:50-15:30 og 3: 15:30-16:10
  - Lengde: Onsdager inntil 10 ganger
  - Antall elever: Tre grupper med 12-16 elever
- 
- Elevene lærer seg å spille sjakk hver onsdag med super Geir! Vi øver oss på konsentrasjonstrening samt det å tenke strategisk mens vi har det gøy!

# Forskerfabrikken

- Kursholder: Instruktør fra forskerfabrikken
  - Trinn: 3.-4.trinn
  - Tidspunkt: Klokken 14.45-16.00
  - Lengde: Torsdager inntil 8 ganger
  - Antall elever: 20 elever
- 
- Gjennom egen forskning og spennende eksperimenter lærer elevene om matte, biologi, fysikk og kjemi.

# Teaterlek med Oslo musikk og kultur skole

- Kursholder: Instruktør fra Oslo musikk og kultur skole
- Trinn: 1-4.trinn
- Tidspunkt: 1: 14:10-14:50, 2: 14:50-15:30 og 3: 15:30-16:10
- Lengde: Onsdager inntil 10 ganger
- Antall elever: Tre grupper med 16 elever
  
- Elevene har improvisasjonsøvelser med å spille en rolle. På kurset er det spontanitet, dramatisering, koordinasjonsøvelse, stemmebruk, språk og artikulasjon som står i fokus.

# Dansekurs

- Kursholder: Dansepedagog Mohammed
- Trinn: 1-4.trinn
- Tidspunkt: Gruppe 1: 14:20 -14:50, Gruppe 2: 14:50-15:20 og Gruppe 3: 15:20-16:00
- Lengde: Fredager inntil 10 ganger
- Antall elever: Tre grupper med 16 elever
  
- Dansepedagog Mohammed har kurs hos oss hver fredag. På dansekurset har elevene mulighet til å utrykke seg gjennom musikk og bevegelser til fengende rytmer.

# Viktig informasjon

- *Alle våre eksterne kurs har bindende påmelding.*
- *Disse kursene er kostbare for AKS og vi ønsker at flest mulig elever får være med på de aktivitetene de ønsker. Det hender at det må gjennomføres "loddtrekning" ved de mest populære kursene. Dersom barnet ditt har fått plass, må hun/han være med hver gang da vi har ventelister på elever som ønsker å delta på kurs.*
- *For at det skal være mest mulig rettferdig for elevene har vi besluttet at dersom man har fravær over tre ganger, går plassen til nestemann på lista. **Vi vil gjøre dere oppmerksom på at eleven ikke blir sendt hjem/hentes før kursdagen er over.** Flere av disse kursene krever at elevene jobber parvis noe som vil bli utfordrende for de som blir igjen.*