AKTIVITETSKATALOG
1. TRINN



TRASOP AKTIVITETSSKOLE

Sist oppdatert 22. oktober 2026

Læringsstøttende aktiviteter og kurs (LSA)

LSA kjennetegnes ved at de støtter opp om skolens læringsarbeid, er godt planlagt, har tydelige mål og bidrar til motivasjon og mestring. Aktivitetene planlegges i samarbeid med baseleder, pedagogisk leder eller barne- og ungdomsarbeidere på AKS. Kursene er faste aktiviteter ledet av ulike barneveiledere tilknyttet trinnet eller av eksterne kursholdere og instruktører. Aktiviteter som gjennomføres av ansatte på AKS er definert under rammeplanens temaområder og grunnleggende ferdigheter.

Frilek og innetid

I tillegg til læringsstøttende aktiviteter er frilek og spontane aktiviteter en viktig del av tilbudet på AKS. Gjennom lek i hverdagen utvikler elevene sosiale ferdigheter, som å håndtere uenigheter, vise hensyn til andres følelser og ta medansvar for et inkluderende fellesskap. Etter utetid og frilek, åpnes aktivitetsrom ved basen for 3.–4. trinn, rom i midtbygget for 2. trinn, og i 6-årsbygget for 1. trinn. Her legger barneveilederne til rette for aktiviteter som konstruksjonslek, forming og brettspill. Sammen med skolens bibliotekar får elevene bruke biblioteket én gang i uken. I ferier og heldagsåpne AKS-dager viser vi film.

Barnas medvirkning

Medvirkning betyr å få være med og bestemme – og det ønsker vi at elevene skal oppleve i hverdagen! Vi setter av tid til elevenes medvirkning gjennom avstemning i klasserommene under overgangen skole-AKS. Eleven kan stemme frem forslag til aktiviteter i AKS.

Temauker og perioder på AKS og skole

Gjennom store deler av skoleåret 2026–2027 vil AKS arbeide med ulike temaer som følger opp skolens temaer, perioder og årshjul. Målet er å skape en helhet mellom skole og AKS, der elevene får mulighet til å fordype seg i faglige og sosiale temaer på en variert og praktisk måte. Temaukene vil legge til rette for samarbeid, kreativitet og utforskende læring i tråd med skolens pedagogiske arbeid.

Morgen-AKS og stenging

Aktivitetsskolen åpner kl. 07:30 og stenger når skoledagen begynner. Om morgenen legger vi vekt på en god start på dagen – det skal være sosialt, hyggelig og være preget av imøtekommende voksne. 1. trinn har innetid fra kl. 07:30–08:00, mens 2.–4. trinn er ute. Ved dårlig vær kan vi åpne rom for de som ønsker å være inne. Fra kl. 16:00 har vi innetid med rolige aktiviteter på basene. Samtidig rydder vi sammen og gjør klart til neste dag. Aktivitetsskolen stenger kl. 17:00, og alle elever må være hentet innen dette tidspunktet.

Mat og måltidsglede

Måltidene er en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser og trivsel. Måltidet som elevene spiser i AKS, defineres som et mellommåltid.

Vi lytter til lydbøker med stillbilder på skjermen. Dette gir god matro, senker støynivået og stimulerer barnas språk og fantasi.

Samtaler og tavleaktiviteter**:** Gruppene legger opp til måltider der barna øver på å ha rolige samtaler rundt bordet, eller de har felles oppgaveløsning.

Ukentlig fredagskos: Én dag i uken, som regel på fredager, viser vi et kort program fra godkjente kilder som NRK Super eller Salaby.

Mandag

Allidrett i gymsalen

Aktiviteten ønsker å tilby en mangfoldig og morsom tilnærming til fysisk aktivitet for elevene. Gjennom ukentlige introduksjoner til nye idretter, gir aktivitetene elevene muligheten til å styrke motoriske ferdigheter, utvikle positive holdninger til fysisk aktivitet og å trene sosial kompetanse gjennom fellesaktiviteter og lagspill.

Temaområde 3: *Fysisk aktivitet.*
Grunnleggende ferdigheter: *Regning og matematikk. Lesing, skriving og muntlige ferdigheter.*

Fotballakademi (eksternt kurs)

Temaområde 3: *Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet ute og inne. Nærmiljø og nærområder benyttes til fysisk aktivitet, og AKS samarbeider med lokale aktører der dette er hensiktsmessig.*

Ved spørsmål, ta kontakt med kursholderne:
https://www.oppsalfotball.no/#kontakt

Tirsdag

Forming på kunstrommet

Aktiviteten gir elevene mulighet til å utforske og erfare ulike kunst- og kulturuttrykk. Gjennom praktiske oppgaver med teknikker og materialer ønsker vi å støtte opp under elevenes motoriske ferdigheter. Målet med aktiviteten er å inspirere til nysgjerrighet, kreativitet og skaperglede, samt lage en arena for sosial læring med idemyldring og samarbeid mellom elevene.

Temaområde 2: *Kunst, kultur og kreativitet.*
Grunnleggende ferdigheter: *Lesing, skriving og muntlige ferdigheter. Regning og matematikk.*

GT-KOR (eksternt kurs)

Ansatte fra AKS følger påmeldte elever bort til Samlingssalen.

Ved spørsmål, ta kontakt med kursholderne via e-post:
gtkoret@gmail.com

Onsdag

Biblioteket

Gjennom høytlesning og lydbøker ønsker vi å stimulere til språkutvikling, og styrke elevenes muntlige og skriftlige ferdigheter. Fokus for aktiviteten er å sikre et språklig felleskap på AKS, samt vekke elevenes kreativitet ved å uttrykke tanker og ideer gjennom skriftlige, tegnede eller muntlige fortellinger.

Temaområde 2: *Kunst, kultur og kreativitet.*
Grunnleggende ferdigheter: *Lesing, skriving og muntlige ferdigheter.*

Håndball (eksternt kurs)

Ansatte på AKS følger påmeldte elever til Oppsal Arena.

Temaområde 3: *Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet ute og inne i nærmiljø og nærområder. AKS samarbeider med lokale aktører der dette er hensiktsmessig.*

Ved spørsmål, ta kontakt med kursholderne via e-post:
barneidrettsansvarlig@oppsalhandball.no

Torsdag

Ballspill med Weronica

Gjennom lystbetonte ballspill og leker legger vi til rette for mestring, fellesskap og bevegelsesglede. Elevene får utforske ulike ballspill gjennom morsomme leker, enkle øvelser og samspill. Aktiviteten bidrar til å utvikle grunnleggende koordinasjon og motoriske ferdigheter. Samtidig øver vi på godt lagarbeid.

Temaområde 3: *Fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet fremmer elevenes motoriske kompetanse, konsentrasjonsevne, mestringsfølelse, selvtillit og psykiske helse.*



Fredag

Fredagsdisko i skolegården

Hver fredag feirer vi at helgen nærmer seg med disko i skolegården! Dette er en sosial og morsom aktivitet der elevene får bevege seg til musikk, danse sammen og oppleve fellesskap og glede. Vi legger vekt på at alle skal få delta på egne premisser, og at elevene får øve på samarbeid, respekt og inkludering. Fredagsdiskoen gir en hyggelig og positiv avslutning på uka. Elever som ønsker å gjøre noe annet, kan velge frilek eller bidra med å rydde og plukke søppel på skolens område.

Temaområde 3: *Fysisk aktivitet. Natur, miljø og bærekraftig utvikling.*
Grunnleggende ferdigheter: *Lesing, skriving og muntlige ferdigheter. Regning og matematikk.*

Rebus med Elise

Gjennom spill og rebus får elevene øve på samarbeid, strategisk tenkning og problemløsning. Aktivitetene bidrar også til å styrke fellesskapet på AKS. Gjennom aktiviteter som rebusløp ønsker vi å utvikle elevenes sosiale ferdigheter – håndtere følelser rundt nederlag og seier – respekt og kommunikasjon.

Temaområde 2: *Kunst, kultur og kreativitet.*
Grunnleggende ferdigheter: *Regning og matematikk. Lesing, skriving og muntlige ferdigheter. Digitale ferdigheter.*

Fotballakademi (eksternt kurs)

Temaområde 3: *Elevene får delta i ulike former for fysisk aktivitet ute og inne. Nærmiljø og nærområder benyttes til fysisk aktivitet, og AKS samarbeider med lokale aktører der dette er hensiktsmessig.*

Ved spørsmål, ta kontakt med kursholderne:
https://www.oppsalfotball.no/#kontakt

Uteaktivitet

Voksenstyrte aktivitetssoner

Hver dag tilbyr AKS voksenstyrte aktivitetssoner i utetiden. Her blir elevene invitert til å delta i ulike aktiviteter og felles lek.

Aktivitetssonene er et trygt, forutsigbart og inkluderende tilbud. Ved å delta i felles lek lærer barna å samarbeide, vise hensyn og bidra til et godt felleskap.

