

## Svømmekurs for 3.trinn AKS Ammerud

Snart starter vi opp svømmekurs på 3.trinn. Det vil være plass til ca. 20 elever. Vi har fått leie Romsås bad hver mandag fra kl. 14.30-16.30, og det vil være to instruktører fra Sportsklubben Speed som står for vanntilvenningen (svømmeopplæringen).

Kurset har oppstart **mandag 14.11.22 i uke 46.**

Når vi har spist tar vi t-banen til Romsås, og vi kommer til å gå tilbake. Det er da beregnet at vi er tilbake på skolen ca. kl.17.00. Det er fullt mulig å komme opp og hente barna der hvis det er ønskelig.

Rammeplan for AKS sier: "Elever skal få delta i ulike former for fysisk aktivitet for å oppnå mestring, positive fellesopplevelser og kroppsbeherskelse."

"Fysisk aktivitet fremmer elevenes motoriske kompetanse, konsentrasjonsevne, mestringfølelse selvtillit og psykiske helse. Elevene må daglig fysisk aktivitet ute og inne. Nærmiljø og nærområder benyttes til fysisk aktivitet, og AKS samarbeider med lokale aktører der det er hensiktsmessig, og ikke medfører ekstra kostnad for de foresatte. "

### Kurstilbud for 3. trinn

Dag: Hver mandag fra uke 46-6

Tid: 14.30-16.30

Sted: Romsås bad

Påmeldingsfrist: **Fredag 05.11.22**

Påmelding sendes til [helene.baltzersen@osloskolen.no](mailto:helene.baltzersen@osloskolen.no)

