



EFTER SKOLETID

Fritidstilbud og -aktiviteter 2023-24



Kære elever og forældre

Vi er glade for at kunne præsentere vores tilbud om aktiviteter på skolen efter skoletid. Det er tilbud, der indeholder muligheder for kammeratskab, lektier og fysisk aktivitet. På samme måde som den gode trivsel er forudsætningen for optimal indlæring, så går vejen til det gode ungdomsliv gennem fælles aktiviteter, fysiske udfoldelser og gode venskaber.

En del af vores tilbud åbner mulighed for at blive på skolen og lave lektier med kammeraterne og derefter gå sammen til en aktivitet.

Er man så tvunget til at vælge aktiviteter efter skoletid, er der måske en enkelt, der tænker? Selvfølgelig ikke. Det eneste, vi opfordrer til, er at tænke sig godt om - og hvis alternativet for eleven er at gå alene hjem med mobiletelefonen eller computeren som eneste selskab, så er vores tilbud særdeles gode alternativer. Vi glæder os til at se rigtig mange elever



Grib bogen og bliv læseambassadør

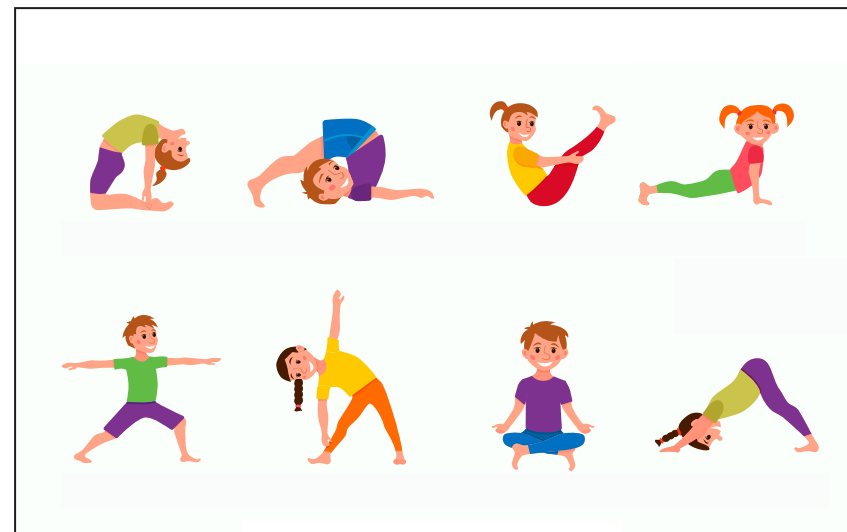
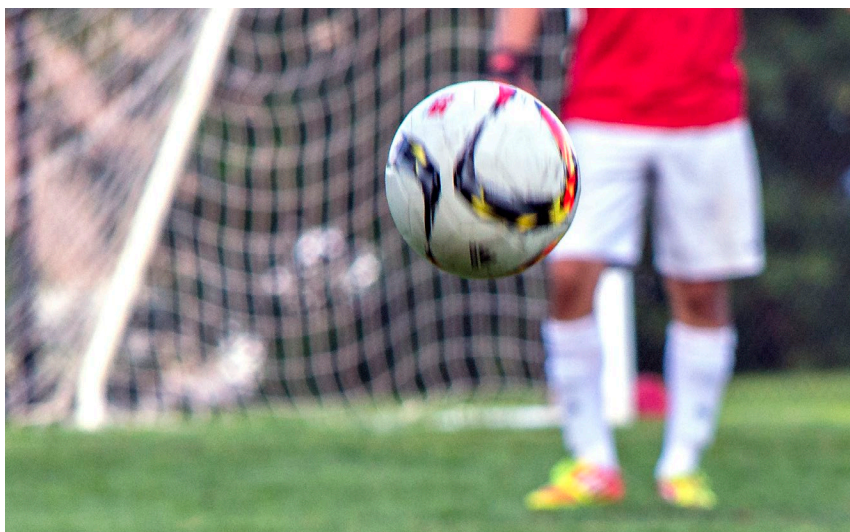
Tidsrum: Tirsdag i 8. lektion
Periode: Vi starter i september 2023
Pris: Gratis
Tilmelding: Via intra
Ansvarlig: Karin Pedersen Schmidt

Indhold:

Har du lyst til at være med til at sætte dit præg på Randers Realskoles skolebibliotek? Hvordan synes du et fedt skolebibliotek burde være indrettet? Hvilke bøger, synes du for eksempel, det kunne være en god idé at købe? Hvad får dig til at læse? Hvad tænker du kunne være med til at få andre børn til at læse mere? Kunne det måske være sjovt at tage på bogmesse i København og blive inspireret dér?

Disse og mange andre spørgsmål snakker vi om, og vi besøger måske også klasser for at inspirere andre til at læse det, vi selv synes har givet os en god oplevelse, for vi skal naturligvis også snakke om gode bøger.

Hvis du har lyst til at deltage i dette og selv være med til at **sprede glæden ved at læse**, så kunne dette tilbud godt være noget for dig.



Fodbold: (4. – 6. klasse) - i samarbejde med Randers FC

Tidsrum: Mandag 13.30 -14.45.

Periode: September - november 2023 og februar - maj 2024.

Pris: Gratis

Tilmelding: Via Intra i august måned

Ansvarlig: Kenneth Fogh Sørensen, Randers FC, kfs@randersfc.dk

Indhold:

Så er det muligt at få trænet din teknik: Vi skal lege med bolden, lave sjove øvelser, øve finter osv. Alle kan være med, uanset om du er dreng, pige, øvet eller uøvet. Målet er at øge glæden ved at spille fodbold og få en masse bevægelse imens.

Træningen varetages af Kenneth Fogh Sørensen som er Børneudviklingstræner i Randers FC.

Yoga: (4. - 5. klasse)

Tidsrum: Mandag, onsdag og torsdag kl. 14.30 – 15.30 (oplys dag, der ønskes ved tilmelding)

Periode: September – december 2023 / september 2023 – maj 2024

Pris: 750,- for 10 lektioner efterår/ 1380,- for 20 lektioner efterår/forår

Tilmelding: På mail@yogamagi.dk

Sted: Lokale på skolen - oplyses efter tilmelding

Ansvarlig: Monika, mail@yogamagi.dk Tlf: 22 66 59 51

Indhold:

Oplev en stille stund hvor vi leger yogaen ind i krop og sind.

Monika fra Føgi YogaMagi tilbyder en unik kombination af yogalege, kreativitet, sanselighed, bevægelse og åndedræt. Yoga skal være sjovt og nærende. I undervisningsforløb af 10 / 20 lektioner sætter vi sammen fokus på velvære med bevægelse, guidet og melodisk afspænding og indre drømmerejser. ALLE kan være med og ALLE fortjener at mærke YogaMagi. Hver lektion indeholder flere af nedenstående elementer og vi slutter altid af med afspænding: Åndedrætsøvelser, Pranyama - Fysiske øvelser, Asanas - Gruppeøvelser - Kreative indslag - Guidet afspænding, Yoga Nidra - Mindfulness og meditation.



Svømmetræning (4. - 5. klasse)

Tidsrum: Tirsdag 15.00 - 15.45 - bemærk bussen kører fra skolen ca. 14.25
Sted: Tirsdalens Skole, R.Hougårdsvej 50, 8960 Randers SØ
Periode: Efterår: Fra 29. august 2023 – 19. december 2023
Forår: 9. januar 2024 – 28. maj 2024
Pris: Efterår: 785,- Forår: 980,-
Tilmelding: <https://rgf.halbooking.dk?holdnr=4803>
Ansvarlig: RgF instruktør Flemming Jensen, mobil 2510 5046

Indhold: Det er helt centralt, at det skal være sjovt og spændende at gå til svømning, og derfor er den gode vandoplevelse det naturlige omdrejningspunkt for undervisningen, der er tilpasset børnene alder, udvikling og niveau. Vi svømmer i den dybe ende, så derfor skal børnene have basis svømmefærdigheder, kunne flyde m.m.

Realskolen sørger for transport af eleverne. Bussen kører fra skolen ca. kl. 14.25, og børnene er ledsaget af en voksen fra skolen.

Forældreafhentning Tirsdalens Skole kl. 16.00.



Springtræning i RgF hallen (4. – 5. klasse)

Tidsrum: Tirsdag 14.30 – 16.00
Sted: RgF Hallen, Østre Boulevard 29, 8930 Randers NØ
Periode: Efterår: Fra 29. august - 19. december 2023
Forår: 9. januar – 28. maj 2024
Pris: Efterår: 1.050,- Forår: 1.311,-
Tilmelding: <https://rgf.halbooking.dk?holdnr=4804>
Ansvarlig: Instruktør fra RgF
Kontakt: RgFs kontor 8641 2440

Indhold: Vi vil på holdet udforske verdenen indenfor spring med både undervisning i banespring, mini trampolin og stor trampolin. Som afbræk til springtræningen vil vi undervejs gøre brug af de mange muligheder RgF Hallen rummer bl.a. crossfit, parkour, badminton m.m. Man kan deltage både som helt ny og som erfaren springer, da undervisningen vil fokusere på den enkeltes udvikling, leg og fællesskabet i det at gå til en sport. Springtræningen vil altid slutte af med 30 min. fri spring.

Praktisk info: Realskolen sørger for transport af eleverne til RgF Hallen. Afgang Randers Realskole kl 14.25. En voksen fra skolen følger med børnene til RgF Hallen og deltager i træningen.



HVOR: Randers Realskoles Musikhus udgør de perfekte rammer

HVORNÅR: Undervisning, sang og spil løber fra august til maj

PRIS: Gratis

KONTAKTPERSON: Karin Skjøttgaard underviser og er kontaktperson

TILMELDING: På forældreintra

Gå til kor i Sct. Peders Kirke

Sted: Alle kor øver i Nr. 47 bag Sct. Peders Kirke

Periode: Ny sæson starter onsdag 30. august 2023

Pris: Gratis

Ansvarlige: Korledere Solveig B. Særkjær Skovgård og Hanne Lund Nielsen

Kontakt: Tlf. 24 85 52 59, mail: hln@sct-peders.dk

Indhold: Vi bruger hele kroppen, når vi synger sjove sange med fagter og bevægelser. Vi lærer rytmer på en sjov og legende måde med f.eks. rytmeinstrumenter, boomwhackers og bodypercussion (klap på kroppen). Vi lærer også lidt om noder.

Spirekor (piger og drenge i 0.-2. klasse). Onsdag kl. 15.00-15.40.

Vi kan evt. tilbyde at hente børnene ved skolen eller SFO

Aspirantkor for piger (3.-6. klasse). Onsdag kl. 16.00-17.15

Drengekor (3. klasse og opefter). Onsdag kl. 16.00-17.15

Pigekor (6. klasse og opefter). Onsdag kl. 18-20

LÆS OM MULIGHEDERNE →





4. årgang: MUSIKVALGHOLD

For alle elever i 4. klasse. Vi synger og spiller på forskellige instrumenter

Hold 1: Hver mandag kl. 12.35-13.20 i Randers Realskoles Musikhus.

Hold 2: Hver torsdag kl. 12.35-13.20 i Randers Realskoles Musikhus.

Tilmelding: På forældre-intra, senest tirsdag 22. august 2023



5. årgang: BEGYNDER-BLÆSEORKESTER

Orkestret er for alle elever i 5. klasse, der ønsker at spille et messingblæserinstrument. Lær at spille på trompet, cornet, baritonhorn (lille tuba) eller trækbasun. Det er gratis at deltage i orkestret, og det er gratis at låne instrument.

Mødetid: Hver torsdag i 7. lektion kl. 13.30-14.15 i Randers Realskoles Musikhus.

Tilmelding: På forældre-intra, senest tirsdag 22. august 2023



6.-10. årg.: RANDERS REALSKOLES ORKESTER

Randers Realskoles orkester er skolens blæseorkester for øvede messingblæsere og slagtøjsspillere fra 6.-10. klasse.

Mødetid: Orkestret har orkesterprøve hver onsdag i 8. lektion, kl. 14.15-15.30 i skolens musikhus.

Orkesterrejser:

Orkestret tager på orkesterrejser til udlandet.

Orkestret har været i Hazebrouck i Nordfrankrig i påsken 2012, i Luxembourg i efteråret 2013 og 2015, og i Zwolle i Holland i 2016. Senest har orkestret været i Luxembourg i april 2018, og i Groningen i 2019.



7.- 10. årgang: ROCKBAND

Har du lyst til at spille i et band sammen med dine klassekammerater?

Der er musikvalghold (band) for alle elever i 7.-10. årgang.

Tilmelding: På forældre-intra, senest tirsdag 22. august 2023

Hold 1: Hver mandag i 7. lekt. (Kl 13.30-14.15)

Hold 2: Hver mandag i 8. lekt. (Kl 14.15-15.00)

Hold 3: Hver tirsdag i 7. lekt. (Kl 13.30-14.15)

Hold 4: Hver torsdag i 8. lekt. (Kl. 14.15-15.00)



Randers Realskole
Jensen Wærums Allé 3
8900 Randers C

Tlf. 8712 3230

e-mail: info@randersrealskole.dk

www.randersrealskole.dk