



Holtedagen

27.05.2026



+

•

○

Hva er Holtedagen

- Initiativ fra elevene
- Kurs/workshops
- Kurs før lunsj: 08.30– 10.30
- Kurs etter lunsj: 11.15-13.15
- Aldersblanding
- Ønske seg kurs

Yoga og Pilates med Anna og Miriam

Sted: Gymsalen

Tidspunkt

Kurs før lunsj: 08.30– 10.30

Kurs etter lunsj: 11.15-13.15

Har du lyst til å prøve en ny treningsform? Da er kanskje Yoga og Pilates noe for deg!

Yoga og Pilates er ikke bare rolig stretching, det er en treningsform som gjør deg både **sterkere, mer bevegelig og bedre til å fokusere.**

- **Hva møter du på denne dagen?**

- Enkle og effektive øvelser som forbedrer styrken din
- Bevegelser som gjør deg mer smidig og myk, og som er et perfekt tilskudd til annen styrketrening
- Balanseøvelser som utfordrer kroppen
- En liten "flow" der vi setter sammen bevegelser til en sammenhengende økt
- En rolig avslutning hvor du får slappet helt av

👉 Er du klar for å utfordre kroppen på en ny måte, koble av og oppleve mestring uansett nivå?

- **Hva trenger du?**

- Behagelig treningstøy
- Ta med egen treningsmatte hvis du har

Golf

Har du lyst å spille golf? Da er dette kurset for deg 😊

- Sted: Golfbanen
- Gruppe 1: 08.30-10.30
- Gruppe 2: 11.15-13.15
- Kle deg etter været
- Du får låne utstyr, og det vil være profesjonell instruktør til stede.
- Lærer: Trond Rasmussen



Matlagingskurs på kjøkkenet med Anne Siv og Åseline

Har du lyst å lære og lage vårruller?
Da er dette kurset for deg :-)

- Sted: Kjøkkenet på Holte skole
- Varighet: 2 timer
- Husk å ta med forkle og hårstrikk
- Du får ingredienser, oppskrift og god gjennomgang av lærer i hvordan du lager vårruller. Vi spiser sammen.
- Kurs før lunsj: 08.30– 10.30
- Kurs etter lunsj: 11.15-13.15



Håndball

Liker du å spille håndball? Da er dette kurset for deg!

- Sted: Sukkevannshallen
 - Før lunsj: 08.30 - 10.30
 - Etter lunsj: 11.15 - 13.15
- Lærere: Annika og Cathrine
- Hva:
 - Ulike aktiviteter med fokus på kast, mottak og skudd
 - Mye tid til spill – turnering!
- **Ta med:**
Treningstøy og hallsko
Drikkeflaske og niste
Ta gjerne med egen ball, men ikke lov med klister





WALK AND TALK i skogen

**Glad i å kjase, samtidig som du får beveget deg?
Bli med på en sosial gåtur i et behagelig tempo.**

- **Hvor:** Rundt Sukkevann(ca. 7 km)
- **Oppmøtested:** Den store parkeringsplassen (mellom Morillveien og Dvergenes skole).
- **Del 1:** 08.30-10.30
- **Del 2:** 11.15-13.30
- **Hva:**
 - Vi går tur rundt Sukkevann.
 - **Utstyr:**
 - Klær etter vær, og som er godt å bevege seg i, og sko som du kan gå på sti med (lurt å la de hvite skoene bli hjemme). Ellers ta med deg godt humør 😊
- **Lærere:** Silje og foresatt i 9B

A close-up photograph of a swimmer's leg and arm in motion during a crawl stroke in a pool. The swimmer is wearing a blue cap with the brand name 'edo' visible. The water is splashing around the leg, and the background is a blurred green outdoor setting.

Crawlkurs

- Sted: Haumyrheia
- Hva: Pusteteknikk, kroppsposisjon, armtak, beinspark og kordinasjon I crawl svømming.
- Utstyr: Badehette (langt hår), svømmebriller, badedrakt/badebukse.
- Tidspunkt:
 1. økt: kl 8.45- 10.15
 2. økt: kl 11.45- 12.45
- Lærere: Inger V og David

Crosstraining

- **Hva: CrossTraining** med vår proffe instruktør **Thomas Janeiro!**
- **Hvor: Sukkevann fotballbane**
- **Når: 08:30 (1. Pulje) 11:15 (2. Pulje)**
- **Oppmøtested:** Tribune foran fotballbanen
- **Utstyr:** Treningstøy+ joggesko + vann på drikkeflaske.





Padel i Arendal

- Bli med på en av verdens raskest voksende sporter! Passer for alle nivåer.
- Oppmøte kl. 09:15 hos NÅ Padel, Frolandsveien 6.
- Alle har ansvar for å ordne med foreldretransport selv til og fra, eller buss.
- Skal man ta buss er det buss nummer 100 som går fra Rona til Arendal (ca 20 minutt gåavstand fra sentrum til hallen). Du må beregne 1 time med buss hver vei.
- Utstyr: treningstøy, padelsko/innesko, mat og drikke.
- Vi avslutter i hallen kl. 13:00.
- Ved spørsmål, kontakt Joakim på 48112738

Beachvolleyball

Sted Dvergsnestangen

Oppmøte Pulje 1: 08:30 – 10:30

Pulje 2: 11:15 – 13:15

- Utendørsaktivitet på banene ved Dvergsnestangen.
- Spill og øvelser i beachvolleyball
- Passer for deg som har lyst til å bli litt bedre i beachvolleyball og har lyst til å spille.
- Ha på bevegelig tøy. Solbriller eller caps kan være lurt dersom det er sol.
- Lærere: Linda og Sebastian



Sjakk



Gøy med sjakk for både nybegynnere og viderekomne.

Lær deg å spille sjakk, og lær deg enkle strategier for å bli en bedre sjakkspiller.

God tid til å spille sjakk!

Sted: B01

Lærer: Kjetil

Fotball

Hva: Diverse øvelser og spill

Sted: Holtebanen

Lærere: Dag og Stian

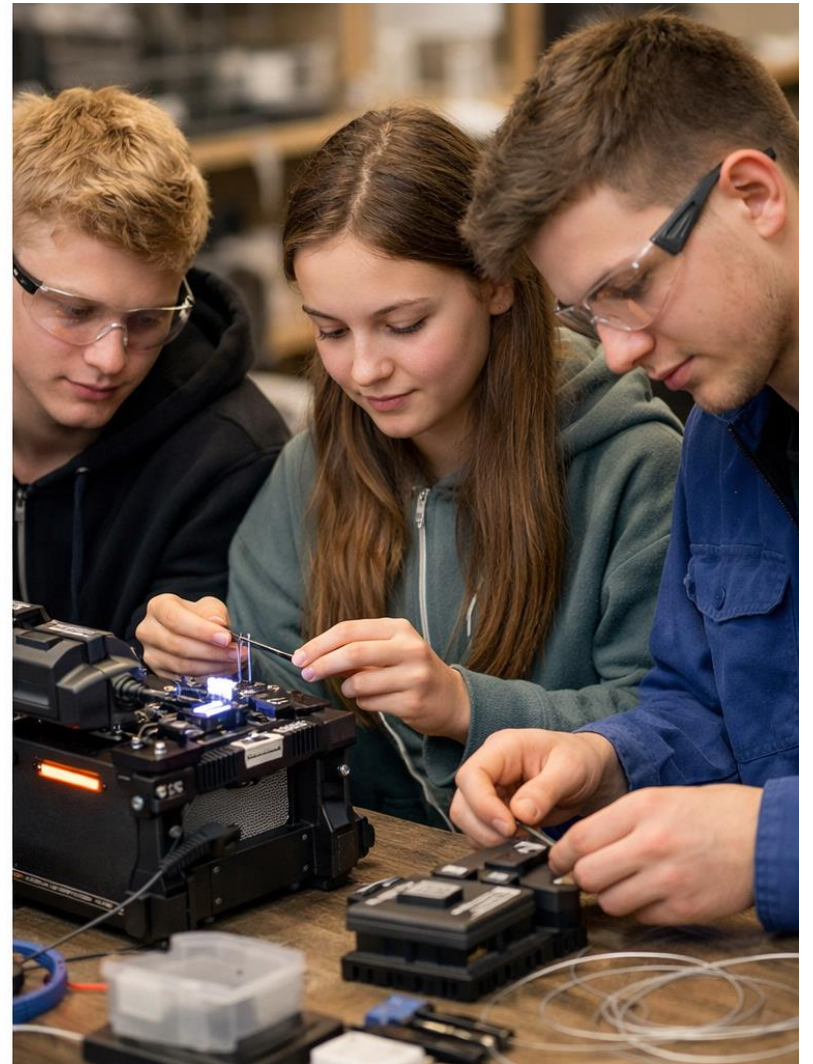
Kurs før lunsj: 08.30– 10.30

Kurs etter lunsj: 11.15-13.15



Optisk lys

- Hvis du vil undersøke hvordan lys kan bli til internett og TV, burde du velge denne aktiviteten!
- **Hva:** praktisk oppgave med å skøyte og sveise kabler. Teori om optisk lys ift. TV og internett
- **Sted:** Lab Holte skole
- **Lærere:** Forelder 8B & Malin



Kor

Har du lyst til å synge sammen med andre?
Øve inn en eller to sanger med flere stemmer?
Kanskje du har prøvd kor før, eller har lyst til å prøve?

Så lenge du vet at du liker å synge, så er du velkommen!

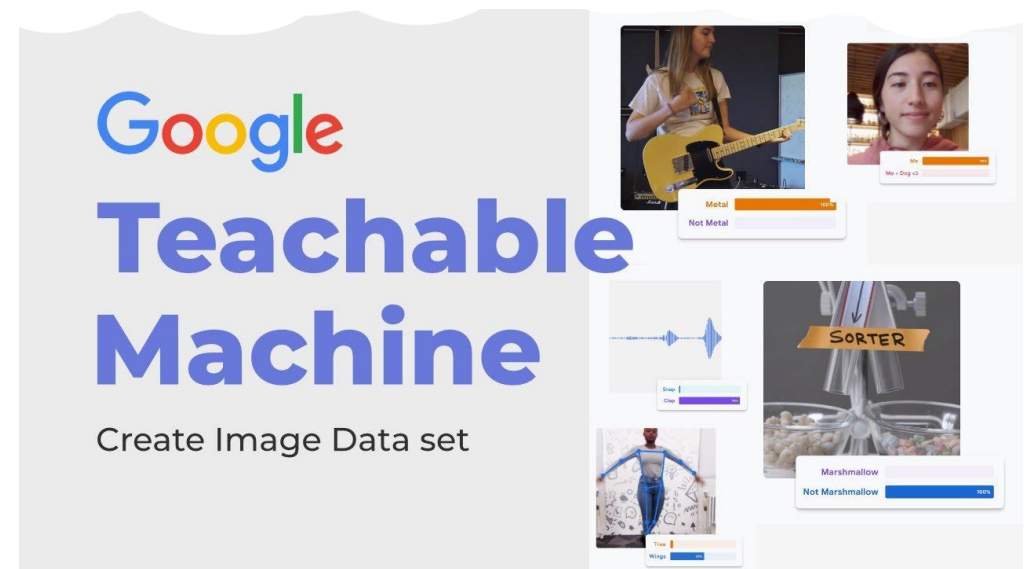
Oppmøte på musikkrommet kl. 8.30



Teknologigjengen!

- Har du lyst å trene opp din helt egen kunstig intelligens? Eller å lage ditt helt eget spill? Eller designe noe i 3D som kan printes ut? Bli med «Teknologigjengen» som skal utforske KI ved hjelp av «Google Teachable Machine», og spill-mekking i Scratch! Kanskje dukker det opp noen andre utfordringer underveis?!
- Du trenger ingen forkunnskaper for å bli med, men du trenger en fulladet chromebook 😊
- Parti 1: 0830-1030
Parti 2: 1115-1315
Oppmøte: C04
- Lærere: Simen og Ingunn

SCRATCH



The image shows a collage of the Google Teachable Machine interface. On the left, the text reads "Google Teachable Machine" in its signature colors, with "Create Image Data set" below it. To the right, several project thumbnails are visible: a guitar player with a "Metal / Not Metal" classifier, a woman's face with a "Me / Not Me" classifier, a sound wave with a "Clap / No Clap" classifier, a person in a blue suit with a "Yes / No" classifier, and a "SORTER" machine with a "Marshmallow / Not Marshmallow" classifier.

Frisbeegolf

- Glad i å være ute i skog og mark? Har du konkuranseinnstinkt? Bli med på frisbeegolf på Sukkevann!
 - Oppmøte ved parkeringsplassen ved den "nye" håndballhallen på Sukkevann. **Før lunsj: 08.30 – 10.30 Etter lunsj: 11.30 - 13.30**
- Du må ikke ha noen forkunnskaper for å bli med. Husk sko som tåler å være i skogen.
- Lærere: Sebastian, Julie og Kjetil G



Mat ute

- Oppmøte i trinngården til 8. trinn klokken 08.30/11.15. Vi går opp i uteklasserommet og lager en enkel trerrettersmeny på stormkjøkken i grupper.
- Gi beskjed hvis du har noen matallergier vi må ta hensyn til. Vi har glutenfritt med.
- Kle deg i turtøy og etter været. Det er ikke værforbehold.
- Ta med egen drikke og spisesett. (tallerken/kniv/gaffel/skje).

Lærer: forelder 8C og Tone





Arts and crafts

- Har du lyst til å lage noe skikkelig kult som faktisk kan brukes til å dekorere rommet, festen eller kanskje en gave? Bli med på **Arts & Crafts-kurs** hvor vi går "all in" på fargerike girlandere!
- Lærere: Trine
- Kurs 1: 08.30-10.30, Kurs 2: 11.15-13.15
- Møt opp på kunst og håndverk

Aktivitetscafe

- Lese
- Høre på lydbok
- Fargelegge
- Perle armbånd
- Pusle

Hvor: Biblioteket, Holte skole

Tidspunkt

Økt 1 (før lunsj): 08.30– 10.30

Økt 2 (etter lunsj): 11.15-13.15

