



SUMARSTARF UMF STJÖRNUNNAR 2018

Sumarstarf Stjórnunnar verða með aðstöðu í Ásgarði og boðið upp á sameiginlega gæslu í lok dags. Eins verður boðið upp á sameiginlegt matarhlé í hádeginu. Öll námskeiðin eru í formi hálf dags og gefst þar sveigjanleiki í vali. Ef áhugi er fyrir heils dags dagskrá er hægt að velja námskeið fyrir og eftir hádegi.

GÆSLA OG HÁDEGISHLÉ:

Gæsla er innifalin í verði námskeiða og er í boði milli kl. 16:00-17:00 seinnipart dags. Í hádeginu er boðið upp á sameiginlegt matarhlé þar sem iðkendur sem eru að fara á æfingar eftir hádegi eða verða áfram á námskeiði eftir hádegi geta borðað nesti undir umsjón starfsmanna.

Mikilvægt er að láta starfsmann vita hvernig iðkandi og forráðamaður hafa hugsað sér að nýta gæsluna, fyrsta dag námskeiðs.

NÁMSKEIÐSFRAMBOÐ:

Mismunandi framboð er eftir vikum á námskeiðum, hér fyrir neðan er að finna töflur yfir framboð námskeið eftir vikum.

Vika: 11.júní til 15.júní 2018

	Mánudag	Þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 18.júní til 22.júní 2018

	mánudag	Þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

**Vika: 25.júní til 29.júní 2018**

	Mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 2.júlí til 6.júlí 2018

	mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 9.júlí til 13.júlí 2018

	mánudag	Þriðjudag	Miðvikudag	Fimmtudag	Föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla



Vika: 16.júlí til 20.júlí 2018

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 7.ágúst til 10.ágúst 2018

	Mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 13.ágúst til 17.ágúst 2018

	Mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmmtudag	föstudag
9:00-12:00	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli Fimleikaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli	Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Sjá Sundnámskeið neðst í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla



ÁHERSLUR NÁMSKEIÐA/SKÓLA:

ÍÞRÓTTASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 11. júní – 20. júlí & 7. ágúst til 17. ágúst

Verð: 6500kr

Áhersla er lögð á frjálsan leik og skipulagt frístundastarf ekki svo ósvipað því sem á sér stað í frístundaheimilum skólanna. Fjölbreytt dagskrá verður í boði, þar sem meðal annars verður eitthverjar vikur í boði að fara í sund (valfrjálst)

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað/útvistafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 12-13 í hádegishléinu og eins verið í gæslu milli kl. 16-17 í lok dags.

FIMLEIKASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 11. júní – 20. júlí & 7. ágúst til 17. ágúst

Verð: 8500kr

Áhersla verður lögð á skemmtilegar fimleikaæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa eftir hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynnst iðkendur stórum trampólínunum og öðrum fimleikaáhöldum sem notuð eru til iðkunar, ef veður er gott er jafnvel farið út með loftdýnur og önnur áhöld og æft í sólinni.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með fimleika/íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

HANDBOLTASKÓLI: - TM-Höllin/Ásgarður

Vikur í boði: 18. júní – 29. júní & 7. ágúst til 17. ágúst

Verð: 6500kr

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa eftir aldri og hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fái þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum handboltans.



Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

KNATTSPYRNUSKÓLI: - Knattspyrnuvöllum

Vikur í boði: 11. júní – 20. júlí & 7. ágúst til 17. ágúst

Verð: 8500kr

Áhersla verður lögð á grunnþætti leiksins með æfingum, þrautum og leikjum. Námskeiðið er fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir svo allir ættu af fá þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum fótboldans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér og klædd eftir veðri. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

KÖRFUBOLTASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 11. júní – 20. júlí & 7. ágúst til 17. ágúst

Verð: 7500kr

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendur verður skipt upp í hópa eftir aldri og hvort þeir séu byrjendur eða lengra komnir svo allir fá þjálfun við hæfi. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendur fyrir grunnatriðum körfuboltans.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað með sér. Þau þurfa að hafa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér til að hafa yfir daginn.

Gæsla: Iðkendur geta nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.



SUND NÁMSKEIÐ:

Í sumar mun sunddeildin bjóða upp á námskeið þar sem reyndir þjálfarar kenna á líflegan hátt réttu tökin á sundinu. Námskeiðin hafa vakið mikla lukku enda miklar framfarir hjá þeim iðkendum sem hafa tekið þátt. Kennt verður í Ásgarði og á Álftanesi

Vika: 11-22.júní		Vika: 25.júní-6.júlí		
Ásgarður		Ásgarður		
Kl. 8.20 – 9.00	7-10 ára	Kl. 8.20 – 9.00	7-10 ára	Tengt leikjanámskeiðum
Tengt kl. 9.05-9.45	Leikskólahópur	kl. 9.05-9.45	Leikskólahópur	
Kl. 9.50 – 10.30	5-7ára	Kl. 9.50 – 10.30	5-7ára	
kl. 10.35-11.15	3-5 ára m.foreldrum	kl. 10.35-11.15	3-5 ára m.foreldrum	
kl. 11.20–12.00	6-8 ára	kl. 11.20–12.00	6-8 ára	Fyrir Íþróttaskólann
Álftanes		Álftanes		
kl. 12.50-13.30	7-10ára	kl. 12.50-13.30	7-10ára	
kl. 13.35-14.15	5-7ára	kl. 13.35-14.15	5-7ára	
kl. 14.20-15.00	3-6ára m.foreldra	kl. 14.20-15.00	3-6ára m.foreldra	
Vika: 9.júlí-20.júlí		Vika: 7.ágúst-17.ágúst		
Ásgarður		Ásgarður		
Kl. 8.20 – 9.00	7-10 ára	Kl. 8.20 – 9.00	7-10 ára	Tengt leikjanámskeiðum
kl. 9.05-9.45	Leikskólahópur	kl. 9.05-9.45	Leikskólahópur	
Kl. 9.50 – 10.30	5-7ára	Kl. 9.50 – 10.30	5-7ára	
kl. 10.35-11.15	3-5 ára m.foreldrum	kl. 10.35-11.15	3-5 ára m.foreldrum	
kl. 11.20–12.00	6-8 ára	kl. 11.20–12.00	6-8 ára	Fyrir Íþróttaskólann
Álftanes		Álftanes		
kl. 12.50-13.30	7-10ára	kl. 12.50-13.30	7-10ára	
kl. 13.35-14.15	5-7ára	kl. 13.35-14.15	5-7ára	
kl. 14.20-15.00	3-6ára m.foreldra	kl. 14.20-15.00	3-6ára m.foreldra	

Verð: 9.900kr.

Þjálfarar námskeiðanna verða María Sif Ólafsdóttir, Sigþórs Rúnarssonar og Arnars Núma Sigurðssonar ásamt aðstoðarþjálfurum. Yfirumsjón Friðbjörns Pálssonar yfirþjálfara. Markmið námskeiðanna er misjöfn en lagt verður upp með að hafa námskeiðin skemmtileg og að iðkendur fá þjálfun við hæfi á hverju stigi fyrir sig