



SUMARSTARF UMF STJÖRNUNNAR 2017

Sumarstarf Stjórnunnar verður með aðstöðu í Ásgarði og boðið upp á sameiginlega gæslu í byrjun og 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. 8:00-9:00 á morgnanna og eins 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 á námskeiðum eftir vikum, hér fyrir neðan er að finna töflur yfir framboð námskeiða eftir vikum.

Vika: 12.júní til 16 .júní 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli í Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Vika: 19.júní til 23.júní 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli



12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Vika: 26.júní til 30.júní 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Vika: 3.júlí til 7.júlí 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Vika: 10.júlí til 14.júlí 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli
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



Vika: 8.ágúst til 11.ágúst 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

Vika: 14.ágúst til 18.ágúst 2017

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-12:00	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli	Knattspyrnuskóli Körfuboltaskóli Handboltaskóli
12:00-13:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli	Fimleikaskóli Íþróttaskóli
16:00-17:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

ÁHERSLUR NÁMSKEIÐA/SKÓLA:

ÍÞRÓTTASKÓLI:

Vikur í boði: 12. júní – 14. júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

Verð: 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla er lögð á frjálstan 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 einhverjar vikur í boði að fara í sund (valfrjálst) á Álftanesi, ævintýraferð, heimsókn á bókasafnið og vettvangsferðir.

Börnin þurfa að mæta á námskeiðið með íþróttafatnað og klædd til útiveru. Þau þurfa einnig að koma með hollt og gott nesti með sér.

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



FIMLEIKASKÓLI:

Vikur í boði: 12. júní – 7. Júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

Verð: 7.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

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

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

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

HANDBOLTASKÓLI:

Vikur í boði: 12. júní – 30. júní & 8. ágúst til 18. ágúst

Verð: 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt upp í hópa svo allir fái þjálfun við hæfi. Lögð áhersla á styrk, fótavinnu, tækni og leikskilning hjá þeim sem hafa öðlast grunn í handbolta. Stuðlað verður að því að hafa dagskránnu fjölbreytta og kynna iðkendum fyrir grunnatriðum handboltans.

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

Gæsla: Iðkendum geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

KNATTSPYRNUSKÓLI:

Vikur í boði: 12. júní – 14. júlí og 14. ágúst til 18. ágúst

Verð: 8.500kr fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

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 iðkendum fyrir grunnatriðum fótoltans.



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

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

KÖRFUBOLTASKÓLI:

Vikur í boði: 12. júní – 14. júlí og 8. ágúst til 18. ágúst

Verð: 6.500kr fyrir börn á aldrinum 6-10 ára.

Áhersla verður lögð á skemmtilega leiki og grunnæfingar fyrir byrjendur og þá sem lengra eru komnir. Iðkendum verður skipt í hópa svo allir fái 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 einnig að koma með hollt og gott nesti.

Gæsla: Iðkendur geta mætt milli kl. 8-9 og geta eins nýtt sér hádegishlé ef þeir kjósa.

SUNDNÁMSKEIÐ:

Sundnámskeið Stjórnunnar verða með aðeins frábrugðu sniði þetta árið þar sem framkvæmdir á Ásgarðslaug hafa töluverð áhrif á starfsemi deildarinnar.

Verð: 7.500kr fyrir 7-12 ára og 8.000kr 3-6 ára.

Í boði verða því eftirfarandi námskeið í TM höllinni og sundlauginni á Álftanesi:

Vika: 12-23.júní		Vika: 26.júní-7.júlí	
TM höllin		TM höllin	
kl. 9.15-9.55	3-6 ára m.foreldra	kl. 9.15-9.55	7-10 ára
kl. 10.00-10.40	5-7 ára	kl. 10.00-10.40	5-7 ára
kl. 10.45-11.25	7-10 ára	kl. 10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra
Álftanes		Álftanes	
kl. 12.40-13.20	7-10 ára	kl. 12.40-13.20	7-10 ára
kl. 13.25-14.05	5-7 ára	kl. 13.25-14.05	5-7 ára
kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra	kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra



Vika: 10.júlí-21.júlí		Vika: 8.ágúst-18.ágúst		
Álftanes		Mýrin/Sjáland		
kl. 9.30-10.10	7-10 ára	kl. 9.15-9.55	7-10 ára	
kl. 10.15-10.55	5-7 ára	kl. 10.00-10.40	5-7 ára	Sækjum í leikskóla Álftanes
kl. 11.00-11.40	3-6 ára	kl. 10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra	
Álftanes		Álftanes		
kl. 12.40-13.20	7-10 ára	kl. 12.40-13.20	7-10 ára	Samstarf með fótboltanámskeiði UMFÁ
kl. 13.25-14.05	5-7 ára	kl. 13.25-14.05	5-7 ára	Sækjum í leikskóla Álftanes
kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra	kl. 14.10-14.50	3-6 ára m.foreldra	

Námskeiðin verða í umsjón Friðbjörns Pálssonar yfirþjálfara ásamt öðrum sundþjálfurum deildarinnar. 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.