

SUMARSTARF UMF STJÖRNUNNAR 2019

Sumarstarf Stjörnunnar 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 14.júní 2019

	mánudag	þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	föstudag
9:00-12:00	Annar í hvítasunnu	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli	Fótboltaskóli Körfuboltaskóli
12:00-13:00		Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00-16:00	Annar í hvítasunnu	Íþróttaskóli Fimleikaskóli	Íþróttaskóli Fimleikaskóli	Íþróttaskóli Fimleikaskóli	Íþróttaskóli Fimleikaskóli
16:00-17:00		Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla

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

Vika: 18.júní til 21.júní 2019

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

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

Vika: 24.júní til 28.júní 2019

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

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

Vika: 1.júlí til 5.júlí 2019

	Mánudag	Þriðjudag	miðvikudag	fimmtdag	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 í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 8.júlí til 12.júlí 2019

	mánudag	Þriðjudag	miðvikudag	fimmtdag	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 í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 15.júlí til 19.júlí 2019

	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 í skjali- möguleiki að byrja fyrir námskeið eða fyrir íþróttaskóla

Vika: 6.ágúst til 9.ágúst 2019

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

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

Vika: 12.ágúst til 16.ágúst 2019

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

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

SUND NÁMSKEIÐ:

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

10-21.júní þjálfarar: Sigbór og María			
TM-Höllinni (mýrin)		Álftanes	
8.20 – 9.00	Leikskólahópar Hæðarból	12.50-13.30	7-10 ára
9.05-9.45	Leikskólahópar Hæðarból	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
9.50 – 10.30	7-10ára	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra
10.35-11.15	5-7ára		
11.20–12.00	3-6 ára m.foreldrum		

24.júní-5.júlí þjálfarar: María og Friðbjörn/Númi	
Ásgarður	
8.30-9.10	Leikskólahópur Bæjarból
9.15-9.55	5-7ára
10.00-10.40	7-10ára
10.45-11.25	3-6 ára m.foreldra

8.júlí-19.júlí þjálfarar: Númi			
Ásgarður		Álftanes	
9.05-9.45	Leikskólahópar Flataskóli	12.50-13.30	7-10 ára
9.50 – 10.30	5-7 ára	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra
11.20–12.00	7-10ára (tenging við önnur námskeið)		

22.júlí-2.ágúst þjálfari: Númi			
Ásgarður		Álftanes	
9.50 – 10.30	5-7 ára	12.50-13.30	7-10 ára
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum	13.35-14.15	5-7 ára (möguleiki að sækja 5-6 ára í leikskóla)
11.20–12.00	7-10 ára	14.20-15.00	3-6 ára m.foreldra

5-16.ágúst þjálfarar: María+Númi	
Ásgarður	
<u>8.20-9.00</u>	Leikskólahópar - Bæjarból
9.05-9.45	Leikskólahópar - Flataskóli
9.50 – 10.30	5-7 ára
10.35-11.15	3-6 ára m.foreldrum
11.20–12.00	7-10ára (tenging við önnur námskeið)

Námkeiðin 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.

ÁHERSLUR NÁMSKEIÐA/SKÓLA:

ÍÞRÓTTASKÓLI: - Ásgarði

Vikur í boði: 11. júní – 19. júlí & 6. ágúst til 16. 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/útvístafatnað 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 – 19. júlí & 6. ágúst til 16. ágúst

Verð: 7900kr

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 kynnast iðkendur stórum trampólínum 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.

KNATTSPYRNUSKÓLI: - Knattspyrnuvöllum

Vikur í boði: 11. júní – 19. júlí & 6. ágúst til 16. ágúst

Verð: 7900kr

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 fótboltans.

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 – 19. júlí & 6. ágúst til 16. ágúst

Verð: 7900kr

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 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.

Skotskóli knattspyrnudeildar (2008-2005)

Vikur í boði: 11. júní – 19. júlí & 6. ágúst til 16. ágúst

Verð: 5000kr

Námskeiðið verður frá klukkan 9-10:45 mánudag til föstudags.

Lögð verður áhersla á skottækni og spyrnur hvers konar. Gleði og gaman verða við völd, mikið um keppnir, vítakeppni, aukapyrnukeppni og sláarkeppni svo fátt eitt sé nefnt

Hópfimleikanámskeið (2008-2009)

Dags: 1. til 4. júlí og 8. til 11. júlí

Kl. 13:00-14:30

Verð fyrir 1 viku 4200 kr.

Á námskeiðinu verður bæði farið í nýjar stökkæfingar og undirbúning fyrir næsta vetur. Hluti af námskeiðinu fer í dansmóment og dansæfingar til að styrkja iðkendur. Þjálfarar á námskeiðinu verða Íris, Asger, Andrea Sif, Erla Rut.

Hópfimleikanámskeið (2007-2004)

1. til 4. júlí og 8. til 11. júlí

Kl. 13:00-15:30

Verð fyrir 1 viku 6900 kr.

Á námskeiðinu verður bæði farið í nýjar stökkæfingar og undirbúning fyrir næsta vetur. Hluti af námskeiðinu fer í dansmóment og dansæfingar til að styrkja iðkendur. Þjálfarar á námskeiðinu verða Una Brá, Andreas, Andrea Sif, Erla Rut.

Áhaldafimleikanámskeið fyrir stúlkur í 5. og 4. þrepi

Dags: 1. til 4. júlí og 8. til 11. júlí

Kl. 11:30-13:30

Verð fyrir 1 viku 5500 kr.

Á námskeiðinu verður unnið með æfingar í 5. og 4. þrepi og iðkendur mætt á þeim staða sem þeir eru. Einnig verður unnið með þrek og grunn sem nýtist fyrir næsta vetur. Þjálfara á námskeiðinu verða Steinunn, Ásgerður og Manúel.

Áhaldafimleika námskeið fyrir 1. og 3. þrep

Dags: 1. til 4. júlí og 8. til 11. júlí

Kl. 13:00-15:30

Verð fyrir 1 viku 6900 kr.

Á námskeiðinu munu iðkendur halda áfram að vinna í æfingum fyrir þrepið sitt auk þess verður lögð áhersla á þrek og styrkja grunn sem nýtist undir allar æfingar. Þjálfarar á námskeiðinu verða Steinunn, Ásgerður og Manúel.

Auka æfing fyrir T1a

Dags: 1. til 4. júlí og 8. til 11. júlí

Kl. 19:00-22:00

Verð fyrir 1 viku 5000 kr.

Iðkendur í T1a og S1 verður boðið að mæta með meistaraflokkunum á æfingar mánudaga til fimmtudaga klukkan 19:00-22:00. Að minnsta kosti ein af þessum æfingum verður dansæfing.