



Íþróttar- og leikjanámskeið og knattspyrnuskóli hjá UMFKjalarness

Í sumar bjóðum við hjá UMFK upp á íþróttar- og leikjanámskeið (2000kr) og knattspyrnuskóla (1000kr) fyrir 6-12 ára krakka. Farið verður í fjölbreytta og skemmtilega leiki, og hinar ýmsu íþróttagreinar kynntar s.s. frjálsar íþróttir, badminton, fimleikar, fótbolti, blak, leikir og sund eftir aðstæðum.

Skipt verður í hópa eftir aldri og getu.

Markvisst íþróttastarf þar sem fjölbreyttari ræður ríkjum, Mikilvægt er að börnin komi klædd eftir veðri og með hollt og gott nesti auk hádegisnestis ef þau eru allan daginn, en UMFK býður upp á ferska ávexti alla daga.

Fyrsta námskeiðið er lengra námskeið og hefst þann 11.júní (6 virkir dagar), og lýkur því þann 19.júní. Annað námskeiðið hefst þá 22.júní og er heil vika, þriðja námskeiðið hefst 29.júní osfrv.

Þau börn sem eru bæði á íþróttar- og leikjanámskeiði og í knattspyrnuskólanum geta fengið gæslu í hádeginu þeim að kostnaðarlausu.

Morgungæsla milli 8:00-9:00 kostar 500kr pr viku.

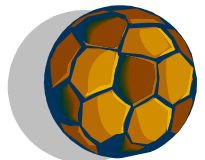


Dagskrá íþróttar- og leikjanámskeiðs, og knattspyrnuskólans

	Mánudaga	Þriðjudaga	Miðvikudaga	Fimmtudaga	Föstudaga
8:00-9:00	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla	Gæsla
9:00-9:30	Leikir/hópefli	Leikir	Ratleikir	Leikir	Leikir
9:30-10:30	Frjálsar íþróttir. Skipt í hópa yngri og eldri	Blak/ Badminton Skipt í hópa yngri og eldri	Fimleikar / Fótbolti	Frjálsar í fjöru. Kastgreinar og stökk.	Frjálsar íþróttir. Skipt í hópa yngri og eldri
10:30-10:45	Nesti	Nesti	Nesti	Nesti	Nesti
10:45-12:00	Frjálsar íþróttir, skipt í hópa yngri og eldri	Sund eftir aðstæðum	Fimleikar/ Leikir	Óvænt	Sund eftir aðstæðum
12:00-13:00	Matur/gæsla	Matur/gæsla	Matur/gæsla	Matur/gæsla	Matur/gæsla
13:00-13:50	Knattspyrnuskóli. Skipt í hópa eftir aldri/getu	Knattspyrnuskóli. Skipt í hópa eftir aldri/getu	Knattspyrnuskóli. Skipt í hópa eftir aldri/getu	Knattspyrnuskóli. Skipt í hópa eftir aldri/getu	Knattspyrnuskóli. Skipt í hópa eftir aldri/getu
13:50-14:00	Nesti	Nesti	Nesti	Nesti	Nesti
14:00-15:00	Knattspyrnuskóli. Knattþrautir leikir og spil	Knattspyrnuskóli. Knattþrautir leikir og spil	Knattspyrnuskóli. Knattþrautir leikir og spil	Knattspyrnuskóli. Knattþrautir leikir og spil	Knattspyrnuskóli. Knattþrautir leikir og spil

Dagskrá getur breyst eftir veðri og aðstæðum og fjölda þátttakenda.

Umsjón með námskeiðunum hefur **Marianna Þórðardóttir**, íþróttakennaranemi og henni til aðstoðar verður **Nökkvi Fjalar**, nemi og fótboltaspilari.





Skráning á námskeiðin fer fram í Íþróttamiðstöðinni Klébergi í síma **566-6879** frá kl. **8-15.00** virka daga. Vinsamlegast takið skýrt fram við skráningu hvort óskað er eftir gæslu eða ekki og eins hvaða námskeið barn er skráð á, hálfan eða heilan dag.

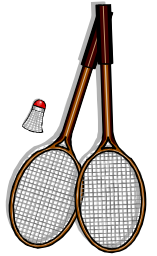
1. námskeið 11. -19. júní:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2500,kr 1500,kr
2. námskeið 22. -26. júní:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr
3. námskeið 29. -3. júlí:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr
4. námskeið 6. -10. júlí:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr
5. námskeið 13. -17. júlí:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr
6. námskeið 20. -24. júlí:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr
7. námskeið 27. -31. júlí:	Íþrótt- og leikjanámskeið Knattspyrnuskóli	9:00-12:00 13:00-15:00	2000,kr 1000,kr

Í hádegishléi í lok hvers námskeiðs verður boðið upp á grillaðar pylsur og tilheyrandi!



Greiðsla fer **eingöngu** fram með því að leggja inn á reikning UMFK og verður að greiðast áður en námskeið hefst; 0315-26-030402 kt 700895-2979. Setja nafn barns í skýringu og senda kvittun á gunnagrims@simnet.is

Uppskeruhátíð UMFK



Uppskeruhátíð UMFKjalarness verður haldin laugardaginn 6. júní og hefst hún klukkan 10:00 í íþróttamiðstöðinni og stendur til 12:00. Iðkenndur allra deilda Ungmennafélagsins mæta stundvíslega kl. 10:00, sýna afrakstur vetrarins og taka við þátttöku-viðurkenningum. Bjóðum við alla iðkenndur UMFK velkomna ásamt foreldrum og vinum. Að lokum verður svo boðið upp á grillaðar pylsur með tilheyrandi.



Með þökkum fyrir góðan vetur og von um gott og gleðilegt íþróttasumar. UMFKjalarness

