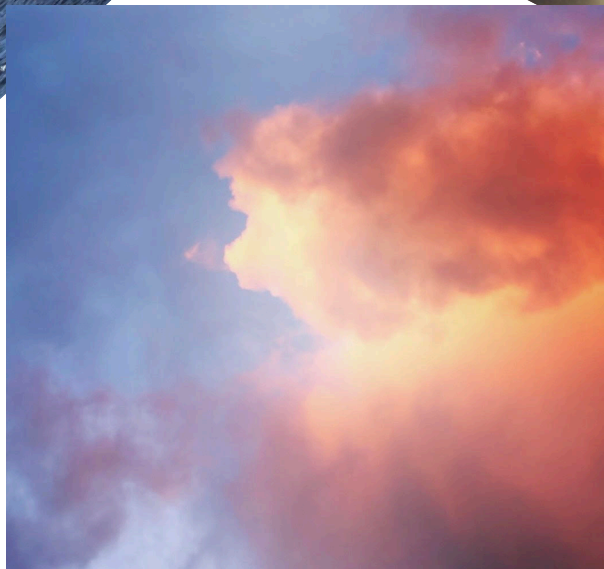


Sumarnámskeið í Reykhólahreppi



Júní 2020



Dagsskipulag 2. júní-18. júní

Tími	Þriðju	Þriðju	Miðviku	Miðviku	Fimmtu	Fimmtu
	Yngri	Eldri	Yngri	Eldri	Yngri	Eldri
10-12	Leikjanámskeið 10-12		Leikjanámskeið 10-12	Æfing 10-12 Fimleikar Linnea	Leikjanámskeið 10-12	
11:30-12:30		Æfing 11:30-12:30 Frjálsar Dísa				Æfing 11:30-12:30 Frjálsar Dísa
12:00-12:30 12:30-13:00	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00
13-15	Æfing 12:30-13:30 Frjálsar Dísa	Leikjanámskeið 13-15	Æfing 12:30-13:30 Fimleikar Linnea	Leikjanámskeið 13-15	Æfing 12:30-13:30 Frjálsar Dísa	Leikjanámskeið 13-15
16-18	Æfing Unglingar Sjöfn		Fimleikar Leikskólabörn 15-16			

Dagsskipulag 23. júní-2. júlí

Tími	Þriðju	Þriðju	Miðviku	Miðviku	Fimmtu	Fimmtu
	Yngri	Eldri	Yngri	Eldri	Yngri	Eldri
10-12	Leikjanámskeið 10-12		Leikjanámskeið 10-12	Æfing 10-12 Fimleikar Linnea	Leikjanámskeið 10-12	
11:30-12:30		Æfing 11:30-12:30 Frjálsar Dísa				Æfing 11:30-12:30 Frjálsar Dísa
12:00-12:30	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00	Matur 12:00-12:30	Matur 12:30-13:00
13-15	Æfing 12:30-13:30 Frjálsar Dísa	Leikjanámskeið 13-15	Æfing 12:30-13:30 Fimleikar Linnea	Leikjanámskeið 13-15	Æfing 12:30-13:30 Frjálsar Dísa	Leikjanámskeið 13-15
15-18	Reiðnámskeið	Reiðnámskeið	Fimleikar leikskólabörn	Reiðnámskeið	Reiðnámskeið	Reiðnámskeið

Starfsfólk



Dísá Ragnheiður Magnúsdóttir

Starfar sem Íþrótt- og heilsufræðingur hjá Heilsuklasanum. Hún útskrifaðist úr Íþrótt- og heilsufræði frá Háskóla Íslands árið 2017 og útskrifaðist sem styrktarþjálfari frá Keili árið 2019. Hún er fædd í Reykjavík en hefur alltaf verið með annan fótinn á Reykhólum síðan hún fæddist. Fjölskyldan hennar á gróðrarstöðina Hvanngarða sem hún hefur séð um á sumrin síðan 2008. Henni finnst skemmtilegt að hreyfa sig, fara í fjallgöngur, á hestbak, í sund og verja tíma með

Jóhanna Ösp Einarsdóttir

Starfar sem tómstundafulltrúi Reykhólahrepps. Hún er 35 ára gömul og býr í Kaplaskjólí í Fremri Gufudal með fjölskyldunni sinni. Henni finnst skemmtilegt að fara út að hlaupa, fara í gönguferðir og vera með krökkunum sínum. Öll utandyra upplifun er í miklu upphaldi þá sérstaklega smalamennskur. Henni finnst gaman að ferðast og að öðlast nýja reynslu á hinum ýmsu sviðum, þá sérstaklega ef það tengist utandyra ævintýrum.



Sjöfn Sæmundsdóttir

Fædd og uppalin í Saurbæ í Döllum. 33 ára, tveggja barna móðir. Menntaður reiðkennari, hestafræðingur og tamningamaður. Sjöfn hefur starfað sem reiðkennari frá árinu 2006 og rak reiðskóla fyrir börn í Þorlákshöfn í 7 ár. Áhugamál Sjafnar eru fyrst og fremst hestar og allt sem þeim tengist, svo sem ræktun, keppni og kennsla. Sjöfn á um 80 hesta, 4 ketti, 1 hund og 2 froska. Það skemmtilegasta sem hún gerir er að ferðast um fallega Ísland á hestum.

Linnea Josefin Rosenqvist

Linnea er 20 ára gömul og byrjaði í fimleikum þegar hún var 6 ára. Þegar hún var 9 ára var hún valin Sænska fimleikalandslíð barna og var í liðinu í nokkur ár. Hún tók þátt í mörgum fimleikamótum á meðan hún var í keppni en varð að hætta að keppa þegar hún var 13 ára vegna meiðsla. Þá varð hún fimleika þjálfari og dómari í fimleikum á 1.-4. stigi.



Ungmennafélagið Afturelding

Ungmennafélagið Afturelding var stofnað 14. mars árið 1924 og varð því 96 ára sl. mars. Félagið hefur haldið úti ýmsum íþróttatengdum viðburðum og má nefna starfsárið 2018 þar sem haldnar voru körfuboltaæfingar, fótvoltaæfingar, sundnámskeið, fimleikanámskeið og íþróttaskóli yfir vetrartímann. Yfir sumartímann voru frjálsíþróttæfingar og sundæfingar ásamt Kvennahlaupinu sem er alltaf á sínum stað í júní.

Til gamans má geta að 1. desember árið 1936 var Ungmennasamband Norður-Breiðfirðinga stofnað í Flatey.

Sambandssvæðið spannaði **Austur-Barðastrandarsýslu** með eftirtöldum félögum:

Ungmennafélagið í Flatey, stofnað 1909 - ekki er vitað hvenær það varð óvirkt.

Ungmennafélagið Vísir í Múlasveit, stofnað 1928 - síðasti skráði fundur 195).

Ungmennafélagið Hvöt í Gufudalssveit, stofnað 1927 - starfsemin leggst af um 1956.

Ungmennafélagið Unglingur í Geiradal, stofnað 1909 - síðasti skráði fundur 1980, sameinað Aftureldingu 1989.

Ungmennafélagið Elding í Reykhólasveit, líklega stofnað 1906-1910 - litlar heimildir eru til um félagið.

Ungmennafélagið Afturelding í Reykhólasveit, stofnað 1924, starfar enn og er jafnframt eina starfandi ungmennafélagið í Austur-Barðastrandarsýslu/ Reykhólahreppi.

Stjórn U.M.F.A. skipa:

Hlynur Stefánsson formaður félagsins

Kolfinnar Ýr Ingólfssdóttir gjaldkeri

Birgitta Jónasdóttir ritari

Auður Valdís Grétarsdóttir

Leikjanámskeiðið



Leikjanámskeiðið er 3 daga vikunnar frá 2. júní-2. júlí og er unnið í samstarfi við ungmennafélagið Aftureldingu. Námskeiðið er hugsað sem upplifun og afþreying fyrir börnin og er unnið í samfellu við íþróttastarf og reiðnámskeið.

Unnið er með mismunandi verkefni til að mæta þörfum og áhugasviði sem flestra. En þó eru nokkrar meginstoðir í námskeiðunum sem unnið er út frá alla dagana, þær eru; náttúran, hreyfing, útivera, ævintýri og leikurinn.

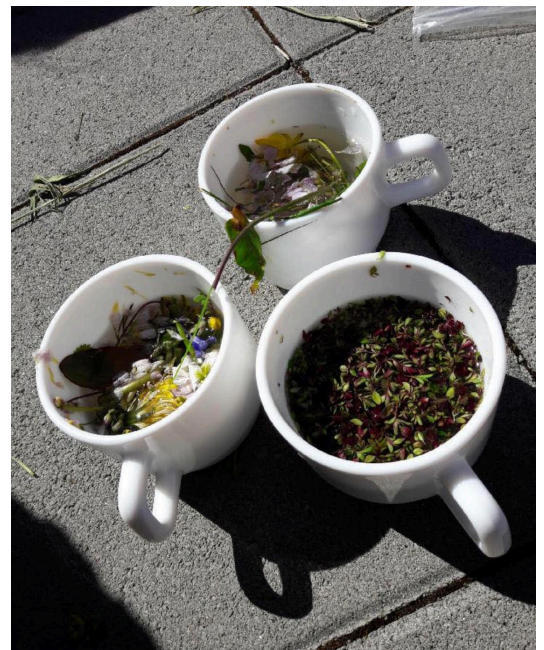
Unnið er út frá uppeldismarkmiðum um óformlegt nám, þar sem börnin læra í gegnum upplifun og fá að prófa sig áfram í að finna sín mörk, áhugasvið og styrkleika.

Námskeiðin fara fram utandyra. Því er gott að hafa í huga að börnin séu klædd eftir veðri og að búið sé að bera á þau sólarvörn þegar þau koma á námskeiðið. Gott er að vera með íþróttapoka með aukafötum sem geymdur er í íþróttahúsinu.

Tómstundafulltrúi mun setja saman möppu með upplýsingum um forráðamenn barnanna til að auðvelt sé að hafa samband við foreldri eða forráðamenn komi eitthvað uppá. Mikilvægt er að foreldrar komi mikilvægum upplýsingum til tómstundafulltrúa ss. ofnæmi og sérþarfir.

Verð á námskeið er 5000 krónur. Ef um stakar vikur ræðir þá er verðið 1500 kr. vikan.

- **Muna eftir hjálmum ef börnin koma hjólandi á námskeiðin.**
- **Mæting er hjá sparkvellingum á bakvið Reykhólaskóla.**
- **Ekki er tekin ábyrgð á verðmætum, hægt er að fá að hringja hjá starfsmönnum þannig að óhætt er að skilja símana eftir heima.**



Frjálsar íþróttir

Á frjálsíþróttæfingum er unnið markvisst að því að þátttakendur öðlist grunn í þeim hreyfingum sem framkvæmdar eru í hinum ýmsu greinum sem eru innan frjálsíþróttar. Einnig að dýpka þann hreyfigrunn sem þátttakendur hafa nú þegar tileinkað sér. Lögð er áhersla á að þátttakendur hafi gaman af og njóti sín á æfingum og er lagt upp úr að þjálfunin sé einstaklingsmiðuð.

Búnaður: Gott að vera í þægilegum fötum og góðum skóbúnaði, ágætt að hafa vatnsflösku með sér.

Verð á námskeið er 5000 krónur.

Reiðnámskeið

Á reiðnámskeiðinu er lagt upp úr því að nemendur læri að umgangast hesta, skilji grunneðli þeirra og öðlist grunnþekkingu í hestamennsku. Farið verður í sætisæfingar sem auka liðleika, jafnvægi og öryggi nemandans. Einnig förum við í stjórnun og hljóðmerki.

Við förum yfir eðli hestsins, hjarðeðli og flótteðli. Hvers vegna við getum tamið hesta. Öðlumst grunnþekkingu á gangtegundum og heiti þeirra.

En fyrst og fremst ætlum við að hafa gaman með hestunum, því hestar eru svo skemmtilegir. Börnin þurfa ekki að koma með eigin hesta á námskeiðið.

Námskeiðið er 6 klukkustundir.

Búnaður: Léttur og þægilegur fatnaður sem má verða aðeins skítugur. Ekki er gott að vera í þungum stígvélum því þau geta auðveldlega dottið af í æfingum.

Verð á námskeið er 8000 krónur. Börn sem eru skráð í hestamannafélagið Glað fá námskeiðsgjöld niðurgreidd um 20% (1600 krónur) frá hestamannafélaginu.

Fimleika námskeið

Á fimleikanámskeiðinu er lagt upp með því að nemendur læri á líkamann sinn, nái góðu jafnvægi og auki liðleika. Skilji mikilvægi þess að æfa rétt til þess að fyrirbyggja meiðsli. Farið verður í gólfæfingar sem auka liðleika, jafnvægi og öryggi nemandans. Einnig förum við í stjórnun líkamans og fínhyfingar. En fyrst og fremst ætlum við að hafa gaman saman.

Búnaður: Íþróttaföt. Jafnframt er æskilegt að börn með sítt hár setji hárið í snúð.

Verð: Námskeið er innifalið í verði á leikjanámskeiði. Ef einhver börn vilja bara skrá sig á þetta námskeið kostar það 2000 krónur. Frítt er fyrir leikskólabörn enda námskeiðið innan dagskrá leikskólans.

Tengiliðir

Tómstundafulltrúi:

Jóhanna Ösp Einarsdóttir

S: 6982559

Netfang: johanna@reykholar.is

Reiðkennari og starfsmaður á sumarnámskeiðum:

Sjöfn Sæmundsdóttir

S: 6636725

Umsjónarmaður íþróttæfinga:

Dísa Ragnheiður Magnúsdóttir

S: 6615725