

Það er mæting á námskeiðið klukkan 13:00 í íþróttasal Smárans. Þar finna börnin sína leiðbeinendur en mikilvægt er að foreldrar/forráðamenn finni leiðbeinanda hvers námskeið og láti vita að barnið er mætt á námskeiðið, leiðbeinendur mæta 5 mínútum áður en námskeiðið byrjar. Að gefnu tilefni er ekki leyfilegt að mæta hálf tíma fyrir námskeiðið og skilja barnið sitt eftir í Smáranum. Ef barnið er í öðru námskeiði fyrir hádegi er best að skrá barnið í hádegismat því þá er barninu fylgt í mat, síðan gæslu og síðan á næsta námskeið eftir hádegi.

Mikilvægt er að sækja barnið á réttum tíma eftir námskeiðið en börnin eru sótt í innganginn í Smáranum. Ef barnið ykkar mætir ekki einhvern daginn megið þið endilega senda póst á sumarnamskeid@breidablik.is og láta vita af því.

ATH bannað er að koma með hnetur í nesti þar sem iðkendur á námskeiðunum gætu verið með bráðaofnæmi fyrir hnetum.

Foreldrum/forráðamönnum barna með sérþarfir býðst að sækja um stuðning fyrir börn sín á almenn sumarnámskeið og hvetjum við foreldra til að nýta sér það. Hér er linkur sem hægt er að sækja um stuðning: <https://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/serst-sumarst/>

Hér er dagskráin fyrir sumarið

Frjálsíþróttanámskeið Breiðabliks Smárinn/Fífuvellir

Dagskrá fyrir vikur 24, 26, 30 og 32

<u>Tími</u>	<u>Mán.</u>	<u>Þri.</u>	<u>Mið.</u>	<u>Fim.</u>	<u>Fös.</u>
13:00-13:15	Upphitun	Upphitun	Upphitun	Upphitun	Upphitun
13:15-14:00	Stöðvar (boðhlaup og fleira)	Stöðvar (boðhlaup og fleira)	Stöðvar (boðhlaup og fleira)	Stöðvar (boðhlaup og fleira)	Stöðvar (boðhlaup og fleira)
14:00-14:15	Nesti				
14:15-15:15	Leikir (köttur og mús...)	Kúluvarp og langstökk (léttar og skemmtilegar æfingar)	Leikir (hlaupa í gegnum skarðið...)	Kúluvarp og langstökk (léttar og skemmtilegar æfingar)	Leikir (stórfiskaleikur...)
15:15-15:50	Brennó	Skotbolti	Brennó	Skotbolti	Brennó
15:50-16:00	Teygjur	Teygjur	Teygjur	Teygjur	Teygjur

Dagskrá fyrir vikur 25, 27, 31 og 33

<u>Tími</u>	<u>Mán.</u>	<u>Þri.</u>	<u>Mið.</u>	<u>Fim.</u>	<u>Fös.</u>
13:00-13:15	Upphitun	Upphitun	Upphitun	Upphitun	Upphitun
13:15-14:00	Stöðvar	Stöðvar	Stöðvar	Stöðvar	Stöðvar
14:00-14:15	Nesti				
14:15-15:15	Leikir/þrautir	Leikir/þrautir	Leikir/þrautir	Leikir/þrautir	Leikir/þrautir
15:15-15:50	Rugby	Skotbolti	Rugby	Skotbolti	Rugby
15:50-16:00	Teygjur	Teygjur	Teygjur	Teygjur	Teygjur

Breiðablik áskilur sér rétt til að breyta dagskránni (t.d. vegna veðurs eða mætingar á námskeiðið). Börnin eru beðin um að koma í íþróttafötum og helst í íþróttaskóm og klædd eftir veðri!

Gott er að vera með aukaföt í töskunni ef eitthvað kemur upp á. Námskeiðið einkennist af mikilli hreyfingu svo þægilegir skór eru mjög mikilvægir (íþróttaskór bestir). Einnig eru börnin beðin um að koma með létt nesti. Við biðjum foreldra að vera stundvísir þegar komið er með börnin og þegar þau eru sótt. Að gefnu tilefni viljum við taka fram að við reynum að hjálpa til við að passa upp á eigin barnanna en getum ekki tekið ábyrgð á þeim.

Ef einhverjar spurningar vakna er hægt að hafa samband við Sóllilju í gegnum tölvupóst: suarnamskeid@breidablik.is eða í síma 4418912.