

ÍÞRÓTTASKÓLI BREIÐABLIKS

Hreyfinám í jákvæðu umhverfi

Fyrir börn fædd 2014-2016



**Upplýsingar fyrir
haustið 2019**

Íþróttaskóli fyrir alla

Íþróttaskóli Breiðabliks hefur starfað frá árinu 1994 og er markmið hans að bjóða börnum á aldrinum 3-5 ára upp á fjölbreytt og markvisst hreyfinám sem tekur mið af þroskaþáttum barna. Við komum til með að vinna á stöðvum með fjölbreyttu hreyfiálagi þar sem börnin hafa kost á að svala hreyfiþörf sinni í jákvæðu og hlýlegu umhverfi. Haustið hefst 7. september 2019 í íþróttahúsinu Smáranum.

Efling þroskaþátta í fyrirrúmi

Við komum til með að vinna út frá öðrum forsendum er gerðar eru í íþróttagreinum íþróttafélaga. Þroskaþættir barnsins sitja í fyrirrúmi eins og áður sagði og út frá þeim komum við til með að vinna. Vinna með félagsþroska og samvinnu kemur til með að verða stór þáttur í hverjum tíma.



Allir eiga að finna eitthvað við sitt hæfi. **Ekki** verður sóst eftir mikilli keppni eða afrekum tengd keppni það er nægur tími til stefnu til slíkra verka. **Hreyfinám** og efling þroskaþátta barnsins sitja í fyrirrúmi.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að grunnþjálfun, þar sem áhersla er lögð á alhliða líkams- og hreyfiþroska og félagslega gott og jákvætt umhverfi, hefur lykilþýðingu fyrir einstaklinginn þegar fram í sækir. Við í íþróttaskólanum munum leitast við að skapa slíkt umhverfi og með hjálp foreldranna ætlum við að ná settu marki.

Foreldrar virkir í leik og starfi

Nauðsynlegt er að foreldrar taki virkan þátt í leik og starfi og aðstoði okkur og börnin eftir þörfum. **Hvað hef ég gert fyrir barnið mitt í dag til að efla þroska þess?** Þetta er setning sem við viljum að hljómi í huga okkar á hverjum degi. Laugardagur í íþróttahúsinu getur verið einn þeirra.

Finndu barnið í sjálfum þér og styrktu tengslin við barnið þitt. Aðstoðaðu barnið í leik og starfi svo þú megir kynnast barninu þínu enn betur og verða betri uppalandi.

Sé barnið eða þú sem foreldri óánægt eða ekki sátt við ákveðna hluti, þá láttu okkur vita. Það er beggja hagar að öllum líði vel. Sé það ánægt og líði vel er einnig nauðsynlegt að láta í sér heyra.



Fatnaður og nesti

Þægilegt er að börnin séu í léttum fatnaði (íþróttafatnaði). Það hefur reynst ágætt að fá börnin til að vera berfætt frá og með fyrsta tíma. Gott væri að foreldrar venji börnin á að ganga frá fötum sínum (klæða sig úr og í), hengja þau upp á snagana í klefanum. Gefið ykkur góðan tíma. Það er nám (hreyfinám) að klæða sig úr og í.

Æskilegt er að börnin hafi nesti meðferðis, s.s. hreinan ávaxtasafa og kornabrauð. Vatn á flösku er eitt af því besta sem völ er á. Foreldrar verða fljótt vör við það að börnin verða bæði þyrst og svöng eftir mikla hreyfingu. Líkaminn kallar á næringu og vatn til að mæta vökvatapi sem hann verður fyrir. Verum viðbúin þessum þörfum barnanna.

Skólatími og kennarar

Mætið stundvíslega þannig að börnin séu tilbúin á tilsettum tíma.

Skólatími er á:

Laugardögum kl. 09:30 fyrir 2-3 ára

Laugardögum kl. 10:30 fyrir 4-5 ára.



Kennarar við skólann verða m.a. Aðalsteinn Jónsson, Daði Rúnar Jónsson, Arndís Berndsen og Margrét Tekla Arnfríðardóttir.

Skráning, skólagjöld og ýmsar upplýsingar

Skráning og greiðsla fer fram í gegnum **skráningar- og greiðslukerfið Nóra**: <https://breidablik.felog.is/>. Hægt verður að kaupa 10 tíma klippikort. Eftir að búið er að ganga frá skráningu og greiðslu inn á Nóra þurfa foreldrar og forráðamenn að mæta með kvittun (útprintaða eða skjáskot) á fyrstu æfingu og fá þá klippikortið afhent í afgreiðslu. 10 tíma klippikort kostar kr. 15.000, klippikortið er hægt að nota fyrir og eftir áramót, einnig geta fleiri en tveir notað sama kortið.

Það er von Breiðabliks að eftir veru í Íþróttaskólanum hafi börnin fundið sér íþróttagrein til að stunda innan félagsins.

Nánari upplýsingar veitir Daði Rúnar Jónsson skólastjóri íþróttaskóla Breiðabliks í síma 626-5620 eða netfangið ithrottaskoli@breidablik.is

Dagskrá haustið 2019

Dagskráin hér fyrir neðan er birt með fyrirvara um breytingar:

1. Laugardaginn 7. september í Smáranum
2. Laugardaginn 14. september í Kópavogsdal, útitími - allir mæta kl. 10:00*
3. Laugardaginn 21. september í Smáranum
4. Laugardaginn 28. september í Smáranum
5. Laugardaginn 5. október í Smáranum
6. Laugardaginn 12. október í Smáranum
7. Laugardaginn 19. október í Smáranum
8. Laugardaginn 26. október í Smáranum
9. Laugardaginn 2. nóvember í Smáranum
10. Laugardaginn 9. nóvember í Smáranum
11. Laugardaginn 16. nóvember í Smáranum
12. Laugardaginn 23. nóvember í Smáranum
13. Laugardaginn 30. nóvember í Smáranum
14. Laugardaginn 7. desember í Smáranum
15. Laugardaginn 14. desember í Smáranum, lokatími - allir mæta kl. 10:00

*Laugardaginn 14. september verður Smárin lokaður og munum við þá hittast í Kópavogsdal fyrir neðan Digraneskirkju. Þar förum við í ratleik og biðjum við alla um að klæða sig eftir veðri. Boðið verður upp á ávexti, kex og djús.

Nánari upplýsingar og breytingar á dagskrá má finna á heimasíðu Breiðabliks:

<https://breidablik.is/ithrottaskoli/> eða Facebook síðu íþróttaskólans:

<https://www.facebook.com/ithrottaskolibreidabliks/>

Einnig verður dreift miðum og breytingar auglýstar í tímum.

