



Íþróttaskóli ÍFR



Íþróttaskóli ÍFR hefst laugardaginn 16. jan. 2016 í íþróttahúsi ÍFR Hátúni 14. Kennt verður á laugardögum frá kl.11.00 til 11.50. **Lögð er áhersla á þátttöku barna með hreyfihömlun á aldrinum 4 -10 ára.**

Námskeiðstími: 16. jan. til 19 mars.

Vinsamlega skráið þátttakendur með tölvupósti til ifr@ifr.is
Við skráningu þarf eftirfarandi að koma fram.

Nafn barns. Aldur. Fötlun. Nafn foreldra.

Í skólanum verður lögð áhersla á eftirtalin atriði:

Samverustund: Segja nafnið sitt, upphalds lit, hvað var borðað í morgunmat, upphalds teiknimynd ofl.

Upphitun.

Hugrænar þjálfunar: Þrautir í bland við líkamlegar æfingar, myndaspil, teningaleikir, púsluspil ofl.

Hefðbundnir leikir: Eitur í flösku, stórfiskaleikur, stórt skip lítið skip, skotbolti, dimmalimm, frost, ofl.

leikjabrautir/stöðvar/stuttar íþróttakynningar.

Teygjur: Liðkandi æfingar og slökun.

Íþróttaskóli ÍFR er tilraunaverkefni og verður ekkert gjald tekið fyrir þátttöku meðan á tilrauninni stendur.

Stjórnendur íþróttaskóla ÍFR eru:

Einar Hróbjartur Jónsson íþróttakennari

Ágústa Ósk Einars Sandholt íþróttakennari