

## Námskeið og hópar





## Námskeið og hóp á Æfingastöðinni

Á Æfingastöðinni við Háaleitisbraut 13 er boðið upp á ýmis námskeið og hóppjálfun þar sem lögð er áhersla á að börn og ungmenni fái tækifæri til að vera hluti af hóp og að virkja þátttökugleði þeirra.

Æfingastöðin er miðstöð þjónustu og þekkingar í hæfingu og endurhæfingu fyrir börn og ungmenni sem þurfa aðstoð við að bæta færni í leik og starfi, svo þau geti þroskast, dafnað og notið lífsins.

Æfingastöðin leggur áherslu á að bjóða uppá fjölbreytt námskeið og hóppjálfun sem stýrt er af iðjuþjálfum og sjúkraþjálfurum. Það er kjörin leið fyrir börn og ungmenni að æfa sig í félagslegum samskiptum og almennri hreyfifærni, m.a. fínhreyfifærni, grófhreyfifærni, líkamshreysti og fleira.

Meginmarkmið er alltaf að efla færni barnsins og stuðla að virkari þátttöku þess í sínu daglega umhverfi.

Í þessum bæklingi er að finna yfirlit og lýsingu á þeim hópum og námskeiðum sem eru í boði á Æfingastöðinni með fyrirvara um næga þátttöku og ófyrirsjáanlegar breytingar.

Til að eiga kost á að sækja um námskeið eða hóppjálfun á Æfingastöðinni þarf læknir að skrifa beiðni um þjálfun fyrir viðkomandi. **Barnið fær tengsl við iðjuþjálfva og/eða sjúkraþjálfara á Æfingastöðinni sem í samvinnu foreldra og barns finna og sækja um viðeigandi námskeið/hóp.**

Umsjónarmenn hópastarfs:  
Harpa María og Guðrún Ágústa



## Efnisyfirlit:

Bls.

### Hópar fyrir börn og ungmenni með frávik í hreyfingum

- 5** **Hvolpar og Kisur:** Færniþjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri (3-5 ára) með frávik í hreyfibróska.
- 6** **Ormaskopp:** Hóppjálfun fyrir börn á leikskólaaldri (4-5 ára) sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum.
- 7** **Skólahópur:** Námskeið fyrir börn á síðasta ári í leikskóla (5-6 ára) sem eru með frávik í fínhreyfi- og/eða félagsfærni. Lögð er áhersla á undirbúning fyrir skólagöngu þar sem þau fá hvatningu og þjálfun til að auka færni meðal jafnaldra.
- 8** **Íþróttahópur:** Hóppjálfun fyrir krakka í fyrstu bekkjum grunnskóla (6-8 ára) sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega og félagslega færni til að taka þátt í leik og tómsundum með jafnöldrum.
- 9** **Hreyfihvöt:** Hóppjálfun fyrir krakka (8-11 ára) sem þurfa að auka líkamlega færni og áhuga á hreyfingu.
- 10** **Sundnámskeið:** Sundnámskeið fyrir krakka á aldrinum 8-12 ára sem eru í almennu skólasundi en hafa ekki náð tök á sundtökunum eða þurfa að hafa aðeins meira fyrir því en jafnaldrar.
- 11** **Útivist og fjör:** Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn á aldrinum 8-11 sem eru með frávik í félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum og leik við jafnaldra sína.
- 12** **Líkamsrækt:** Hóppjálfun fyrir börn og unglinga (11-14 ára) sem þurfa á styrktar-, úthalds og liðleikaþjálfun að halda.
- 13** **Skotgröfin:** Hóppjálfun fyrir stráka (11-14 ára) sem vilja efla styrk og úthald.
- 14** **Fótboltaþróun:** Hóppjálfun fyrir börn (4-12 ára) sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum, með áherslu á fótboltafærni.



## Hópar fyrir börn og ungmenni með hreyfi- og/eða þroskahömlun

- 15** **Kópar:** Þjálfun í hóp í sundlaug ætlað börnum frá 0-6 ára sem eru með hreyfihömlun.
- 16** **Svamlarar:** Þjálfun í hóp í sundlaug. Ætlað börnum frá 0-6 ára sem eru með þroskakerðingu og/eða hreyfihömlun.
- 17** **Húnar:** Þjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri (3-5 ára) með verulega hreyfi- og/eða þroskahömlun.
- 18** **Gormar:** Hóppjálfun fyrir krakka með hreyfihömlun sem eru á grunnskólaaldri (6-10 ára) og vilja æfa saman og hafa gaman í hóp með öðrum krökkum.
- 19** **Líkamsrækt fyrir nema í framhaldsskóla:** Hóppjálfun fyrir framhaldsskólanema á starfsbraut sem þurfa á styrktar-, úthalds og liðleikþjálfun að halda.

## Hópar fyrir börn og ungmenni með frávik í félagsfærni

- 20** **Félagar:** Námskeið fyrir börn á grunnskólaaldri (7-12) sem eru með frávik í fínhyrningu og/eða félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að auka færni meðal jafnaldra.
- 11** **Útivist og fjör:** Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn á aldrinum 8-11 sem eru með frávik í félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum og leik við jafnaldra sína.



## Hvolpar og Kisur

Færniþjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri (3-5 ára) með frávik í hreyfingroska.

### Markmið:

- Efla hreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Bæta sjálfstraust, samskiptahæfni og trú á eigin getu

### Námskeiðslýsing:

Byrjað er í stóra sal í samveru, leikjum og þrautabraut. Næst er farið inn í Óskastein þar sem farið er í fínhreyfiverkefni og spil. Foreldrar eða stuðningur úr leikskóla fylgir barninu og aðstoðar eftir þörfum.

### Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### Tími:

1x í viku, 60 mín í senn, alls 13 skipti

### Umsjón:

Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfar  
Ábyrgðarmaður: Guðrún Ágústa og Birna Björk



## Ormaskopp

Hóppjálfun fyrir börn á leikskólaaldri (4-6 ára) sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum.

### Markmið:

- Efla líkamsvitund og grófhreyfifærni
- Bæta þor og trú á eigin getu
- Æfa samskipti og að fara eftir fyrirmælum
- Að hvetja til aukinnar hreyfingar í nánasta umhverfi
- Aukið sjálfstæði við klæðnað

### Námskeiðslýsing:

Þjálfun fer fram með þrautabrautum og einföldum hópleikjum. Áhersla er lögð á hreyfifærni, þolæfingar og samskipti.

Boðið er upp á opinn foreldratíma og stutt foreldraviðtöl.

Tveir hópar er á hvorri önn og raðað er í hópa eftir færni. Hámark 8 börn í hverjum hópi.

### Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### Tími:

2x í viku, 60 mínútur í senn, alls 16-20 skipti

### Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Birna Björk Þorbergsdóttir



# Skólahópur

Námskeið fyrir börn á síðasta ári í leikskóla (5-6 ára) sem eru með frávík í fínhyfji- og/eða félagsfærni. Lögð er áhersla á undirbúning fyrir skólagöngu þar sem þau fá hvatningu og þjálfun til að auka færni meðal jafnaldra.

## **Markmið:**

- Efla fínhyfjifærni og handbeitingu
- Efla félagsfærni, tengsl og tjáningu
- Efla jákvæð samskipti með þátttöku í hópleikjum
- Fylgja fyrirmælum og fara eftir reglum
- Auka einbeitingu og úthald
- Huga að setstöðu og vinnustöðu
- Efla sjálfstraust og þor

## **Námskeiðslýsing:**

Unnið er með skólafærni með áherslu á þátttöku og samskipti í gegnum fínhyfjiverkefni og hópleiki. Frávík í fínhyfjifærni og/eða félagsfærni og mat iðjuþjálfar í samvinnu við foreldra er forsenda þátttöku. Hámark 4-6 börn í hverjum hópi.

## **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

## **Tími:**

2x í viku, 60 mín. í senn, alls 14 tímar.  
Námskeið á vor- og haustönn.

## **Umsjón:**

Iðjuþjálfar  
Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir



# Íþróttahópur

Hóppjálfun fyrir krakka í fyrstu bekkjum grunnskóla ( 6-8 ára) sem þurfa hvatningu, aukið sjálfstraust og betri líkamlega og félagslega færni til að taka þátt í leik og tímstundum með jafnöldrum.

## **Markmið:**

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin getu

## **Námskeiðslýsing:**

Þjálfunin er fjölbreytt og miðast við að efla undirstöðuatriði í grófhreyfifærni, boltafærni og leikskilningi. Lögð er áhersla á gott skipulag, sjónrænar leiðbeiningar og endurtekningu.

Stuttur kynningarfundur fyrir foreldra og börn er í upphafi fyrsta tíma og viðtal við foreldra við lok námskeiðs.

**Samvinna við foreldra og /eða aðra fjölskyldumeðlimi er mikilvægur þáttur í námskeiðinu og verður gert ráð fyrir þátttöku þeirra annan hvern tíma.**

## **Staður:**

Æfingastöðin Háaleitisbraut 13

## **Tími:**

2x í viku, 45 mínútur í senn, alls um 16 skipti  
Námskeið á vor- og haustönn

## **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Guðrún Ágústa Brandsdóttir





# Hreyfihvöt

Hóppjálfun fyrir krakka (8-11 ára) sem þurfa að auka líkamlega færni og áhuga á hreyfingu.

## **Markmið:**

- Efla grófhreyfifærni, úthald og styrk
- Efla þátttöku og áhuga gagnvart hreyfingu
- Hvetja til aukinnar hreyfingar

## **Námskeiðslýsing:**

Þjálfunin er fjölbreytt og miðast við að efla undirstöðuatriði í líkamlegri færni, þar sem unnið er með boltafærni, hopp, jafnvægi og leiki.

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp.

Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

## **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

## **Tími:**

1x í viku, 40 mínútur í senn, alls 8-10 skipti  
Námskeið á vor- og haustönn

## **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: S.Hafdís Ólafsdóttir



## Sundnámskeið

Sundnámskeið fyrir krakka á aldrinum 8-12 ára sem eru í almennu skólasundi en hafa ekki náð tók á sundtökunum eða þurfa að hafa aðeins meira fyrir því en jafnaldrar.

### **Áhersla er lögð á:**

- Skriðsundtök
- Bringusundtök
- Að efla sjálfstraust og þor í sundi.

### **Námskeiðslýsing:**

Þjálfun í sundtökum er miðuð að getu hvers og eins.

### **Staður:**

Sundlaug Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

40 mínútur í senn og er miðað við 6 skipti.

### **Umsjón:**

Íþróttakennari  
Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir



## Útivist og fjör

Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn á aldrinum 8-11 sem eru með frávík í félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að öðlast færni í samskiptum og leik við jafnaldra sína.

### **Markmið:**

- Efla félagsfærni, tengsl og tjáningu
- Efla jákvæð samskipti með þátttöku í hópleikjum
- Efla fínhreyfifærni og handbeitingu
- Fylgja fyrirmælum
- Efla einbeitingu og úthald
- Efla sjálfstraust og þor

### **Námskeiðslýsing:**

Krakkarnir fá stundaskrá í byrjun námskeiðsins. Hver dagur hefur þema sem er tengt þeim verkefnum sem lögð eru fyrir á daginn. Áhersla er lögð á samvinnuleiki, hreyfileiki og spil en einnig er farið í vettvangsferðir s.s í helluferð, klifur og ratleik um hverfið.

Í upphafi eru sett markmið með barninu og foreldrum sem eru metin í lok námskeiðsins.

### **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

Tvær vikur, 3 klst. á dag í júní, júlí og ágúst.

### **Umsjón:**

Iðjubjálfar

Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir



11 -14 ára

## Líkamsrækt

Hóppjálfun fyrir börn og unglunga 11-14 ára sem þurfa á styrktar-, úthalds- og liðleikþjálfun að halda.

### **Markmið:**

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla sjálfstraust og sjálfstæði í líkamsræktarsal
- Efla þátttöku og leikgleði í hóp
- Hvetja til aukinnar hreyfingar

### **Námskeiðslýsing:**

Lögð er áhersla á styrktarþjálfun, þolþjálfun og vöðvateygjur.  
Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp og eru þeir kynjaskiptir.  
Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

### **Staður:**

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

2x í viku , 45 mínútur í senn, alls 16 skipti.  
Námskeið á vor- og haustönn.

### **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar  
Ábyrgðarmaður: Jórunn Hafsteinsdóttir



# Skotgröfin

Hóppjálfun fyrir stráka á aldrinum 11-14 ára sem vilja æfa styrk og úthald.

## **Markmið:**

- Efla þol og þrek
- Hvetja til aukinnar hreyfingar
- Efla þátttöku og hreyfigleði í hóp
- Efla sjálfstraust og sjálfstæði

## **Námskeiðslýsing:**

Æfingar fara fram í sal þar sem lögð er áhersla á þol og styrktaræfingar í gegnum æfingar með eigin líkamsþyngd. Einnig eru notuð TRX-bönd, boxpúðar, ketilbjöllur, þungir boltar og fleira.

Hámark 6 þátttakendur í hóp.

Strákarnir mæta í þægilegum fatnaði með íþróttaskó.

## **Staður:**

Tækjasalur og íþróttasalur Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13.

## **Tími:**

Fimmtudagar kl. 14:45-15:30.

## **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Kolbrún Kristínardóttir ([kolla@slf.is](mailto:kolla@slf.is))

4-12 ára

# Fótboltaþópur

Hóppjálfun fyrir börn (4-12) sem þurfa hvatningu, aukið sjálftraust og betri líkamlega færni til að taka þátt í hreyfileikjum með jafnöldrum, með áherslu á fótboltafærni.

## Markmið:

- Að bæta hreyfifærni sína
- Að njóta þess að stunda hreyfingu í jafningjahóp
- Efla líkamsvitund og grófhreyfifærni
- Bæta þor og trú á eigin getu og að fara eftir fyrir mælum
- Æfa samskipti
- Að hvetja til aukinnar hreyfingar í nánasta umhverfi

## Námskeiðslýsing:

Upplegg tímans er misjafnt. Lagt er upp með að hafa eitt meginþema í tímanum, til dæmis að rekja boltann, senda boltann eða móttaka. Uppsetning flestra tíma er þannig að byrjað er á upphitun án bolta. Næst er farið í æfingar með bolta. Síðan er farið í hópaleiki og endað á að spila fótbolta.

Boðið er upp á hópana að vori. Hóparnir eru aldursskiptir.

## Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13, eða gervigrasvöllum Reykjavíkurborgar

## Tími:

1x í viku, 45 mínútur í senn, alls 8-12 skipti

## Umsjón:

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Pétur Eggertsson



# Kópar

Þjálfun í hóp í sundlaug, ætlað börnum frá 0-6 ára sem eru með hreyfihömlun.

## **Markmið:**

- Koma sér í og uppúr lauginni
- Aðlögun að vatni og vellíðan
- Geta slakað á í vatninu – fljóta
- Að læra að blása í vatnið og kafa
- Að vera sjálfbjarga í vatni með kúta

## **Námskeiðslýsing:**

Foreldrar /fylgdarmaður fylgja barninu í búningsklefa og aðstoða það við klæðnað bæði á leið í laug og taka á móti því þegar það kemur úr sturtu eftir sundtímann.

Óskað er eftir þátttöku foreldra í sundlauginni u.þ.b. þriðja hvert skipti og gerð verður áætlun um það í upphafi námskeiðs.

Ætlast er til að þau börn sem nota bleiu séu í lokuðum sundbuxum undir sundfötum.

Þjálfun er miðuð að getu hvers og eins og fer fram í gegnum leik þar sem áhersla er lögð á samveru, samskipti, skynjun og vellíðan.

## **Staður:**

Sundlaug Æfingastöðvar, Háaleitisbraut 13

## **Tími:**

1x í viku frá, alls 14 skipti, 30- 40 mínútur í senn í lauginni.

## **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Guðbjörg Eggertsdóttir



## Svamlarar

Þjálfun í hóp í sundlaug, ætlað börnum frá 0-6 ára sem eru með þroskaskerðingu og/eða hreyfihömlun.

### **Markmið:**

- Aðlögun að vatni og vellíðan
- Geta slakað á í vatninu – fljóta
- Að bæta öndun – blása og kafa
- Bæta almenna hreyfifærni
- Bæta getu til að koma sér um í laug og koma sé í og úr laug.

### **Námskeiðslýsing:**

Foreldri/ættingi eða stuðningsaðili fer með barninu ofan í laugina.

Þeir sem ekki hafa tök á að fara ofan í laug er velkomið að fylgjast með af sundlaugarbakkanum í samráði við þjálfara.

Ætlast er til að börnin séu í sundbleium/lokuðum sundbuxum undir sundfötum.

Þjálfun er miðuð að getu hvers og eins og fer fram í gegnum leik þar sem áhersla er lögð á samveru, samskipti, skynjun og vellíðan.

### **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13.

### **Tími:**

1x í viku, 30-40 mínútur í senn í lauginni.

### **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar

Ábyrgðarmaður: Rósa Guðsteinsdóttir





## Húnar

Þjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri (3-5 ára) með verulega hreyfi- og/eða þroskahömlun.

### **Markmið:**

- Efla þátttöku barnsins í leik með öðrum börnum
- Auka sjálfstæði og áræðni
- Bæta líkamlega færni

### **Námskeiðslýsing:**

Uppbygging tímanna er í föstum skorðum þar sem reynir á grófhreyfingar, fínhreyfingar og félagsfærni.

Í upphafi tímans sitja börnin saman í hring, farið er yfir skipulag tímans á myndrænan hátt, börnin kynna sig og sungnir hreyfisöngvar. Síðan er farið í þrautabraut þar sem börnin fara á ýmsar stöðvar þar sem reynir á hreyfifærni og samskipti. Í lok tímans er safnast saman í teygjuæfingar og lokasöng.

### **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

1 x í viku, 60 mínútur í senn, alls 12-15 skipti

### **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar  
Ábyrgðarmaður: K. Freyja Skúladóttir



## Gormar

Hóppjálfun fyrir krakka með hreyfihömlun sem eru á grunnskólaaldri (6-10 ára) og vilja æfa saman og hafa gaman í hóp með öðrum krökkum.

### **Markmið:**

- Að hafa gaman af því að æfa með öðrum
- Efla færni og þátttöku
- Efla líkamshreysti - þol, styrk og liðleika
- Bæta hæfni í samskiptum og trú á eigin getu

### **Námskeiðslýsing:**

Þjálfun fer fram með þrautabrautum, stöðvaþjálfun, leikjum og teygjum.

Áhersla er lögð á fjölbreytni, sjálfsbjargargetu og að hafa gaman af því að hreyfa sig.

Um tvo hópa er að ræða sem skipt er í eftir færni.

### **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

1x í viku, 60 mínútur í senn

### **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar  
Ábyrgðarmaður:

16-20 ára

# Líkamsrækt fyrir nema í framhaldsskóla

Hóppjálfun fyrir framhaldsskólanema á starfsbraut sem þurfa á styrktar-, úthalds og liðleikajálfun að halda.

## **Markmið:**

- Efla grófhreyfifærni, þol og styrk
- Efla þátttöku og leikgleði í hóp
- Efla sjálfstraust og sjálfstæði í líkamsræktarsal
- Stuðla að vellíðan með hreyfingu

## **Námskeiðslýsing:**

Lögð er áhersla á styrktarþjálfun, þolþjálfun, liðleikþjálfun ásamt leikjum og hópefli. Einnig er höfð samvinna við þá sem sinna íþróttum og líkamsrækt í skólum þátttakenda.

Hámark 8 þátttakendur eru í hverjum hóp.

## **Staður:**

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

## **Tími:**

1x í viku, 45 mínútur í senn.  
Námskeið á vor- og haustönn.

## **Umsjón:**

Sjúkraþjálfarar  
Ábyrgðarmaður: Jórunn hafsteinsdóttir



## Félagar

Námskeið fyrir börn á grunnskólaaldri (7-12) sem eru með frávík í fínhyfingu og/eða félagsfærni og þurfa hvatningu og þjálfun til að auka færni meðal jafnaldra.

### **Markmið:**

- Efla félagsfærni
- Efla jákvæð samskipti með þátttöku í hópleikjum
- Fylgja fyrirmælum og fara eftir reglum
- Efla sjálfstraust
- Auka einbeitingu og úthald
- Efla handbeitingu, fínhyfivinnu og vinnustöðu

### **Námskeiðslýsing:**

Áhersla er lögð á þátttöku og jákvæð samskipti í gegnum samvinnu, hópleiki og fínhyfiverkefni.

Frávík í félagsfærni og mat iðjuþjálfna í samvinnu við foreldra er forsenda þátttöku.

4-6 börn í hóp og er skipt eftir aldri.

### **Staður:**

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

### **Tími:**

1x í viku, 75 mín í senn, 10 skipti  
Námskeið á vor- og haustönn

### **Umsjón:**

Iðjuþjálfar  
Ábyrgðarmaður: Harpa María Örlygsdóttir