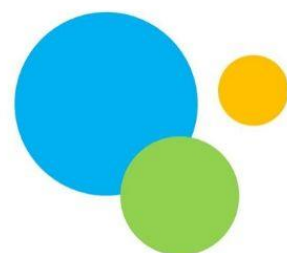


æfinga Stöðin

Námskeið og hópar





Námskeið og hópar

á Æfingastöðinni

Á Æfingastöðinni er boðið upp á ýmis námskeið og hóppjálfun. 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.

Á Æfingastöðinni er lögð áhersla 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 á Æfingastöðinni með fyrirvara um 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 iðjuþjálfara og/eða sjúkraþjálfara á Æfingastöðinni sem í samvinnu foreldra og barns finna og sækja um viðeigandi námskeið/hóp.

Umsjónarmenn hópastarfs eru Guðrún Ágústa Brandsdóttir sjúkraþjálfari og Jónína Sigurðardóttir iðjuþjálfari.



Efnisyfirlit

HVOLPAR OG KISUR.....	5
<i>Færniþjálfun í hóp fyrir börn á leikskólaaldri (3-6 ára) með frávik í hreyfiproska.</i>	
ORMASKOPP	6
<i>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.</i>	
SKÓLAHÓPUR.....	7
<i>Námskeið fyrir börn á síðasta ári í leikskóla (5-6 ára) sem eru með frávik í fínhyrvi- og/eða félagsfærni. Lögð er áhersla á undirbúning fyrir skólagöngu þar sem þau fá hvatningu og þjálfun til að auka færni meðal jafnaldra.</i>	
ÍPRÓTTAHÓPUR	8
<i>Hóppjálfun fyrir börn 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.</i>	
HREYFIHVÖT.....	9
<i>Hóppjálfun fyrir krakka (8-11 ára) sem þurfa að auka líkamlega færni og áhuga á hreyfingu.</i>	
LÍKAMSRÆKT.....	10
<i>Hóppjálfun fyrir börn og unglinga 11-14 ára sem þurfa á styrktar-, úthalds- og liðleikaþjálfun að halda.</i>	
SKOTGRÖFIN	11
<i>Hóppjálfun fyrir stráka á aldrinum 11-14 ára sem vilja æfa styrk og úthald.</i>	
FÓTBOLTAHÓPUR.....	12
<i>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.</i>	
KÓPAR	13
<i>Hóppjálfun í sundlaug fyrir börn á leikskólaaldri, með seinkun á hreyfiproska, sem hafa þörf fyrir að bæta sjálfsöryggi og færni í vatni.</i>	



SVAMLARAR..... 14

Þjálfun í hóp í sundlaug, ætlað börnum yngri en 6 ára sem eru með þroskaskerðingu og/eða hreyfihömlun.

LÍKAMSRÆKT FYRIR FRAMHALDSSKÓLANEMA..... 15

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

FÉLAGAR 16

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

PEERS® NÁMSKEIÐ FÉLAGSFÆRNIÞJÁLFUN FYRIR UNGLINGA 17

PEERS er 14 vikna gagnreynt félagsfærninámskeið fyrir unglunga sem vilja og hafa áhuga á að læra nýjar leiðir til að eignast og viðhalda vinum.

ÚTIVIST OG FJÖR 18

Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn á aldrinum 8-11 ára 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 (3-6 ára) með frávik í hreyfingarska.

Markmið:

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

Námskeiðslýsing:

Tíminn skiptist í tvennt þar sem annarsvegar er lögð áhersla á grófhreyfifærni og hins vegar fínhreyfifærni. Heilt yfir er áhersla á samveru og leik.

Foreldrar eða stuðningur úr leikskóla fylgir barninu og aðstoðar eftir þörfum.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13.

Tími:

1x í viku, 60 mín í senn, 10 – 13 skipti.
Námskeið á haust- og vorönn.

Umsjón:

Birna Björk Þorbergsdóttir sjúkraþjálfari, Guðrún Ágústsdóttir sjúkraþjálfari og Helga Guðjónsdóttir iðjuþjálfari.

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 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, 45 mínútur í senn, 14-16 skipti

Námskeið á haust – og vorönn.

Umsjón:

Birna Björk Þorbergsdóttir sjúkraþjálfari

Skólahópur

Námskeið fyrir börn á síðasta ári í leikskóla (5-6 ára) sem eru með frávik í fínhyfni- 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 fínhyfifærni 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 fínhyfiverkefni og hópleiki.

Frávik í fínhyfifærni og/eða félagsfærni og mat iðjuþjálfna 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, 14 skipti.

Námskeið á haust- og vorönn.

Umsjón:

Jónína Sigurðardóttir iðjuþjálfni.

Íþróttahópur

Hóppjálfun fyrir börn 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 tómstundum 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.

Börnin fá heimaæfingar í hverri viku.

Staður:

Íþróttahús ÍFR að Hátúni 14

Tími:

1 x í viku, 50 mín í senn. 8-10 skipti

Námskeið á haust- og vorönn

Umsjón:

Guðrún Ágústa Brandsdóttir sjúkraþjálfari

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, hlaup, hopp, jafnvægi, samvinnu, leiki og leikskilning.

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp.

Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

Staður:

Íþróttahús ÍFR að Hátúni 14

Tími:

1 x í viku, 50 mín í senn. 8-10 skipti

Námskeið á haust- og vorönn

Umsjón:

S.Hafdís Ólafsdóttir sjúkraþjálfari

Líkamsrækt

Hóppjálfun fyrir börn og unglinga 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.

Hópnum er skipt eftir aldri og kyni.

Námskeiðinu lýkur með samráðsfundi foreldra og þjálfara.

Hámark 6 þátttakendur í hverjum hóp.

Staður:

Tækjasalur Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13

Tími:

2x í viku, 45 mínútur í senn, 10-14 skipti.

Námskeið á haust- og vorönn.

Umsjón:

Björk Gunnarsdóttir og Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir sjúkraþjálfarar.

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.

Strákarnir mæta í þægilegum fatnaði með íþróttaskó.

Hámark 8 þátttakendur í hóp.

Staður:

Tækjasalur og íþróttasalur Æfingastöðvarinnar, Háaleitisbraut 13.

Tími:

1x viku 45 mín í senn.

Umsjón:

Kolbrún Kristínardóttir og Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir sjúkraþjálfarar.

Fótboltaþópur

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.

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 fyrirmælum
- Æfa samskipti
- Að hvetja til aukinnar hreyfingar í nánasta umhverfi

Námskeiðslýsing:

Þjálfunin er fjölbreytt og miðast við að efla undirstöðuatriði í fótbolta og leikskilningi. Lögð er áhersla á gott skipulag og leikgleði.

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

Staður:

Íþróttasalur ÍFR Hátúni 13 eða gervigrasvellir í nágrenninu.

Tími:

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

Námskeið á vorönn.

Umsjón:

Pétur Eggertsson sjúkraþjálfari.



Kópar

Hóppjálfun í sundlaug fyrir börn á leikskólaaldri, með seinkun á hreyfiproska, sem hafa þörf fyrir að bæta sjálfsöryggi og færni í vatni.

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
- Undirbúningur fyrir sundkennslu

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/leikskólastarfsmanns í sundlauginni annað 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.

Fjöldi í hverjum hóp eru 6-10 börn auk aðstoðarmanna.

Staður:

Sundlaug Æfingastöðvar, Háaleitisbraut 13

Tími:

1x í viku, 30- 45 mín. í senn í lauginni, 10-14 skipti

Námskeið á haust- og vorönn

Umsjón:

Guðbjörg Eggertsdóttir sjúkraþjálfari.

Svamlarar

Þjálfun í hóp í sundlaug, ætlað börnum yngri en 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 eða annar 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 mín. í senn í lauginni.

Umsjón:

Rósa Guðsteinsdóttir sjúkraþjálfari.



Líkamsrækt fyrir framhaldsskólanema

Hóppjálfun fyrir framhaldsskólanema á starfsbraut sem þurfa á styrktar-, úthalds og liðleikþjálfun 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 haust- og vorönn.

Umsjón:

Jórunn Hafsteinsdóttir sjúkraþjálfari.

Félagar

Námskeið fyrir börn á grunnskólaaldri (7-12 ára) sem eru með frávik 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.

Frávik 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 mínútur í senn, 10 skipti.

Námskeið á haust- og vorönn.

Umsjón:

Jónína Sigurðardóttir iðjuþjálfari.

PEERS® námskeið

Félagsfærniþjálfun fyrir unglinga

PEERS er 14 vikna gagnreynt félagsfærninámskeið fyrir unglinga sem vilja og hafa áhuga á að læra nýjar leiðir til að eignast og viðhalda vinum.

Markmið:

Á námskeiðinu verður farið yfir hvernig hægt er að:

- eiga viðeigandi samskipti
- eiga rafræn samskipti
- hefja og yfirgefa samræður
- standa að vel heppnuðum hittingi vina
- sýna góðan íþróttaanda
- takast á við ágreining
- breyta slæmri ímynd
- takast á við kjaftasögur og slúður
- takast á við höfnun, stríðni og einelti

Námskeiðslýsing:

PEERS hugmyndafræðin er bandarísk að uppruna og er nú kennd í 35 löndum. Í hverjum tíma er unglingunum kennd færni í mismunandi félagslegum aðstæðum og þeim gefst tækifæri til að æfa þá færni með jafnöldrum. Foreldrar mæta í nokkur skipti á námskeiðið þar sem þeim er kennt að hjálpa unglingunum að eignast vini og viðhalda vináttunni, með því að aðstoða þá við heimaverkefni og leiðbeina þeim í samskiptum.

Námskeiðið getur hentað unglingum með einhverfu, ADHD, kvíða, þunglyndi eða aðra félagslega erfiðleika.

Staður:

Æfingastöðin, Háaleitisbraut 13

Tími:

Unglingar 1 x í viku, 90 mín. í senn, 14 skipti. Foreldrar mæta í 5 skipti á ca. 3 vikna fresti. Námskeið á haust- og vorönn.

Umsjón:

Gunnhildur Jakobsdóttir iðjuþjálfari og Jónína Sigurðardóttir iðjuþjálfari

Útivist og fjör

Tveggja vikna sumarnámskeið fyrir börn á aldrinum 8-11 ára 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 fínhyrfifærni 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 hellaferð, 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:

Jónína Sigurðardóttir iðjuþjálfari.