

## Námskeið 1

Mánudagur - Lokað – Annar í Hvítasunnu

Þriðjudagur – Byrjum daginn á vali og frjálsum leik úti og eftir nesti tekur Völsungur við okkur eins og aðra þriðjudaga (annaðhvort í höllinni eða upp á velli, fer eftir veðri) og fer með okkur í æfingar tengdar fótbolta.

Miðvikudagur – Golfnámskeið upp á golfvelli

ATH: Foreldrar skutla börnunum sínum upp á golfvöll og sækja aftur þangað ekki síðar en 16:15

Fimmtudagur – Dagurinn hefst með gönguferð á leikvöllinn í laugarbrekkur og förum í leiki þar. Eftir nesti tekur svo sundlaugin við okkur þar sem við ætlum aðeins að baða okkur.

Föstudagur – Stafrófsbingó og svo í Crossfit. Reikað er með að stafrófsbingóið verði tekið á leiðinni í Crossfit og nestið borðað þar áður en börnin fara í crossfitæfingar.

## Námskeið 2

Mánudagur – Íþróttarhallarfjör og útivera. Hópnum skipt í tvennt, annar hópurinn úti á meðan hinn er inni í höll í skemmtilegum leikjum og svo verður skipt eftir nesti.

Þriðjudagur – Gönguferð þangað sem hugurinn leiðir okkur. Völsungur tekur svo við okkur að nesti loknu og fer með okkur í blak. Annaðhvort á strandblakvellingnum eða inn í höll, það fer aðeins eftir veðri.

Miðvikudagur – Bakstur og smíðar – Hópnum verður skipt í tvennt og annar helmingurinn fer í bakstur og hinn hópurinn í smíðar. Um 14:15 er nesti og svo skipta hóparnir um stöð.

Fimmtudagur – Rusladagur, við leggjum okkar af mörkum og reynum að gera bæinn okkar fínan. Eftir ruslagöngutúr tökum við nesti og svo verður frjálst.

Föstudagur – Lokað – 17.júní, Lýðveldisdagur Íslendinga.

## Námskeið 3

Mánudagur – Hjóladagur og leikir. Börnin mæta á einhverju sem er með hjólum, hjólabretti, hlaupahjóli, hjólaskautum, reiðhjólum o.s.frv. Þetta er þó algjört val og ekki skylda. Sett verður upp hjólaþrautabraut fyrir utan frístund, tímataka og dómara og fleira skemmtilegt.

Þriðjudagur – Byrjum daginn á vali og frjálsum leik úti og eftir nesti tekur Völsungur við okkur eins og aðra þriðjudaga og leyfir okkur í prufa fimleika og tengdar æfingar.

Miðvikudagur – Botnsvatnsferð.

ATH: Foreldrar skutla börnunum sínum upp á Botnsvatn. Við tökum daginn þar, borðum nestið þar og leikum okkur. Við löbbum svo til baka og börnin verða því sótt í frístund. Muna að taka með aukaföt og jafnvel handklæði fyrir þennan dag.

Fimmtudagur – Frjálsar íþróttir, Starfsmaður frá HSP tekur á móti okkur og leyfir okkur að spreyta okkur á honum ýmsu frjálsíþróttagreinum. Að því loknu förum við skruðgarðinn í lautarferð og borðum nestið þar.

Föstudagur – Tökum göngutúr upp í skóg fyrir ofan höllina, skoðum okkur um, leikum og hlæjum og boðrum nestið þar áður en við höldum svo niður í bæ aftur til að kíkja á Hvalasafnið.

#### **Námskeið 4**

Mánudagur – Hvalaskoðun, mæting klukkan 13:00 í frístund eins og vanalega. Labbað verður niður á bryggju þar sem Norðursigling ætlar að leyfa okkur að koma í hvalaskoðun. Koma með hlý föt.

Þriðjudagur – Gönguferð þangað sem hugurinn leiðir okkur. Völsungur tekur svo við okkur að nesti loknu og leyfir okkur að spreyta okkur í Boccia.

Miðvikudagur – Siglingar og fjöruferð. Löbbum saman niður á bryggju þar sem hópnum verður skipt í hópa. Annar hópurinn fær kynningu og að prufa siglinar hjá Siglingaklúbb Völsungs á meðan hinn hópurinn fer í fjöruferð. Eftir nesti skipta hóparnir svo um stöð og fær þá fjöruhópurinn að fara að sigla og öfugt.

Fimmtudagur – Hesta ferð hjá hestamannafélaginu Grana í reiðhöllinni sunnan við bæinn. ATH: Foreldrar skutla börnunum sínum suður í Reiðhöll og deginum verður eytt þar. Foreldrar sækja svo aftur þangað ekki síðar en 16:15.

Föstudagur – Ratleikur um Húsavík Suður og að loknu nesti förum við í náttúrubingó í næsta nágrenni við Frístund.

#### **Námskeið 5**

Mánudagur – Kynnast og leikir – Þjóðum velkomin nýjan hóp sem er að koma upp úr leikskóla. Kynnumst þeim og leyfum þeim að kynnast okkur. Þess vegna tökum við daginn hér í okkar helsta nágrenni í allskonar leikjum.

Þriðjudagur – Gönguferð þangað sem hugurinn leiðir okkur. Völsungur tekur svo við okkur að loknu nesti eins og aðra þriðjudaga í sumar og þessu sinni ætlum við að skoða hvernig Teakwondo fer fram.

Miðvikudagur – Gullfiskaleit á gullfiskatjörninni. Velkomið að koma með háf, fötu og fleira tengd gullfiskaveið. Nauðsynlegt að koma með auka föt, handklæði og sundföt ef þið viljið.

ATH: Foreldrar skutla börnunum sínum upp að Gullfiskatjörn og sækja aftur þangað ekki síðar en 16:15

Fimmtudagur – Fjár sjóðsleit og Gryfjubolti er á dagskrá þennan daginn. Við byrjum í fjár sjóðsleit í nágreppi frístundar og borðum svo nestið að því loknu. Við endum daginn í sparkvellingum í gryfjubolta og skotbolta.

Föstudagur – Íþróttahallarfjör í dag, setjum upp allskonar tæki í höllinni og leyfum börnunum að leika frjálst inn í íþróttahöll. Við borðum svo nesti um miðjan dag og eftir það förum við í ratleik um Norðurbæinn.

## **Námskeið 6**

Mánudagur – Vettvangsheimsókn í Björgunarsveitina. Skoðum aðstöðuna þeirra, farartækin og fleira. reiknað er með að við borðum nestið okkar þar fyrir utan. Á leið aftur í frístund tökum við smá krók og förum í fjár sjóðsleit á leiðinni.

Þriðjudagur – Byrjum daginn og vali og frjálsum leik úti við frístund. Völsungur tekur svo við okkur að loknu nesti og mun gera eitthvað skemmtilegt með okkur sem þeir eru með í pokahorninu.

Miðvikudagur – Við byrjum daginn á göngutúr niður á bryggju og ætlum að heimsækja þar slökkvistöðina, aðstöðuna þeirra og bílana. Þaðan verður ferðinni heitið upp í skruðgarð þar sem við ætlum að borða nestið okkar og fara í leiki.

Fimmtudagur – Hjóladagur og leikir. Börnin mæta á einhverju sem er með hjólum, hjólabretti, hlaupahjól, hjólaskautum, reiðhjólum o.s.frv. Þetta er þó algjört val og ekki skylda. Sett verður upp hjólaþrautabraut fyrir utan frístund, tímataka og dómara og fleira skemmtilegt.

Föstudagur – Sumarpartý, tónlist, grillaðar pylsur, gömlu góðu útileikirnir og dót.  
ATH: Allir sem sótt hafa Sumarfrístund í sumar eru velkomnir í þessa gleði.