

Miðstöð útivistar og útináms (MÚÚ) býður starfsstöðum SFS upp á örnámskeið fyrir starfshópa sína. Námskeiðin eru öll tengd útinámi og eru haldin af starfsfólki MÚÚ í frístundagarðinum við Gufunesbæ. Þjónustan eru fullkomin viðbót við starfsdaga starfsstaða eða sem kynning og/eða endurmenntun á útinámi.

Dag- og tímasetningar námskeiða ráðast af samtali starfsstaða og MÚÚ. Fyrir frekari upplýsingar hafið samband við [muu@rvkfri.is](mailto:muu@rvkfri.is)

## Hópastærð að hámarki 30-40 þátttakendur



### Kynning: Miðstöð útivistar og útináms og frístundagarður Gufunesbæjar

**Lengd námskeiðs:** 140 mín  
**Hámarks hópastærð:** 40 þátttakendur

Kynning á starfsemi Miðstöð útivistar og útináms ásamt fræðandi og skemmtilegum ratleik um frístundagarð Gufunesbæjar. Þátttakendur fræðast um það sem frístundagarðurinn hefur upp á að bjóða, vinna skemmtileg og hópeflandi verkefni á ferð sinni um garðinn og fá hugmyndir hvernig hægt er að efla útistarf með börnum.

### Hópefli og fjörefli



**Lengd námskeiðs:** 140 mín  
**Leiðbeinandi:** Hafsteinn Hrafn Grétarsson  
**Hámarks hópastærð:** 40 þátttakendur

Hópefli og fjörefli eru árangursríkar leiðir til að viðhalda og efla menningu og góðri stemningu innan liðsheildar, styrkja hópa og efla samvinnu. Á námskeiðinu er farið yfir notagildi hóp- og fjöreflis í leik og starfi. Einnig er farið í nokkra góða hópeflisleiki sem auðvelt er að nota í starfi með börnum og fullorðnum.

### Snjallratleikir



**Lengd námskeiðs:** 140 mín  
**Leiðbeinandi:** Stína Bang  
**Hámarks hópastærð:** 30 þátttakendur

Snjallratleikir eru öflugt og skemmtilegt tæki til náms og leiks sem bjóða upp á mikla möguleika og ný tækifæri. Fjallað verður um rafræna ratleiki og fjölbættan ávinning þeirra í leik og starfi. Kynnt verður snjall-ratleikja forritið *Actionbound* og fá þátttakendur að spreyta sig á ratleik á útivistarsvæðinu til að kynnast eiginleikum rafrænna ratleikja.

## Hópastærð að hámarki 15 þátttakendur



### Tré, snæri, hengirúm og skýli

**Lengd námskeiðs:** 140 mín

**Leiðbeinandi:** Ævar Aðalsteinsson

**Hámarks hópastærð:** 15 þátttakendur

Á þessu námskeiði er notast við náttúrulegt skógarefni, trjáboli og spírur. Við lærum nýta okkur hnúta og búum til hengirúm skýli eða skjól. Námskeiðið er í senn ævintýrlegt nám og reynslunám þar sem bæði samvinna og einstaklingsframtak fær að blómstra.



### Gufuneseyjan

**Lengd námskeiðs:** 140 mín

**Leiðbeinandi:** Níls Óskar Nílsson

**Hámarks hópastærð:** 15 þátttakendur

Verkefnið Gufuneseyjan verður kynnt þar sem einstakir þættir námskrár fléttast saman við eyðieyju þema. Verkefnið felur í sér þónokkra hreyfingu þar sem þátttakendur þurfa að klifra, ganga, skjóta úr boga og kasta svo eitthvað sé nefnt. Einnig verður stuðst við grunnþætti útiöldunar, grunnþætti rötunar ásamt því að þátttakendur þurfa að reisa sér skýli. Verkefnið tekur venjulega sex klukkustundir en í þessari kynningu á verkefninu er miðað við tvo tíma og því er um að ræða kynningu á verkefninum með verklegum blæ.



### Ratvísi

**Lengd námskeiðs:** 140 mín

**Leiðbeinandi:** Níls Óskar Nílsson

**Hámarks hópastærð:** 15 þátttakendur

Á þessu námskeiði kynnast þátttakendur notkun áttavita, búa til áttavita, lesa í og nota kort ásamt því að kynnast rathlaupi (*Orienteering*). Þátttakendur læra auðveldar aðferðir sem hægt er að nota í leik og starfi. Við lok skóla- og frístundastarfs barna við 16 ára aldur eiga börn að geta skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.



### Útiöldun – grunnur

**Lengd námskeiðs:** 140 mín

**Leiðbeinandi:** Starfsmenn MÚÚ

**Hámarks hópastærð:** 15 þátttakendur

Notkun útiöldunar í leik og starfi með börnum og unglingum gefur tækifæri á ýmskonar þjálfun og fræðslu samhliða því að elda saman. Á þessu námskeiði verður farið í hvernig kveikja á upp í eldstæði, búnaður til útiöldunar kynntur og þátttakendur spreya sig á nokkrum einföldum útiöldunar hugmyndum sem auðvelt er að framkvæma.