

HVAÐ ER ÚTINÁM – GRUNNNÁMSKEIÐ

**Dagsetning:**

Mánudagur 4. september 2023 kl. 14:00-17:00

Mánudagur 15. apríl 2024 kl. 14:00-17:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)**Leiðbeinandi:** Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri MÚÚ

Á námskeiðinu er farið í það hvernig best er að standa að útinámi og hvað ber að hafa í huga þegar unnið er með börnum undir berum himni í skipulögðu skóla- og frístundastarfi. Nokkur viðfangsefni verða kynnt sem tengjast ólíkum námsgreinum auk þess sem hugmyndir um hópefli og hópastarf verða til umræðu.

HJÓLAFÆRNI OG HJÓLAÐ Í SKÓLASTARFI

**Dagsetning:**

Þriðjudagur 5. september 2023 kl. 10:00-12:00 // 14:00-16:00

Þriðjudagur 16. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)**Leiðbeinandi:** Níls Óskar Nílsson verkefnastjóri MÚÚ

Notkun hjóla í skólastarfi er öflug og skemmtileg leið til að auka hreyfingu, einbeitingu, samhæfingu og jafnvægi auk þess að vera umhverfisvænn og heilbrigður fararkostur.

Á þessu námskeiði verður farið yfir hvernig hægt er að efla færni og öryggi barna á hjóli með markvissum æfingum og leikjum og gera þau hæf í að hjóla saman í stærri hóp. Þátttakendur koma á eigin hjóli og fara í gegnum fjölbreyttar æfingar og leiki sem hægt er að nýta í skólastarfi.

ÚTIELDUN GRUNNUR

**Dagsetning:**

Þriðjudagur 5. september 2023 kl. 14:00-16:00

Þriðjudagur 16. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)**Leiðbeinandi:** Stína Bang verkefnastjóri MÚÚ

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

ÚTIKENNGLUSTOFA – FYRSTU SKREFIN

**Dagsetning:**

Miðvikudagur 6. september 2023 kl. 14:00-16:00

Miðvikudagur 17. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)**Leiðbeinandi:** Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri MÚÚ

Grenndarsvæði og útikennslustofur eru mikilvæg fyrir útinámið. Á þessu námskeiði verða kynnt og æfð fyrstu skrefin við notkun útikennslustofunnar og farið yfir öryggi kennara og nemenda. Rætt verður um efnisöflun til útikennslu, hugmyndafræði, hindranir og kennslutækni. Þátttakendur fá að nota axir, kjullur, hnífa og sagir og æfa sig í að höggva/kljúfa eldivið, tálga trjágreinar og kveikja eld af öryggi.

SNJALLRATLEIKIR

**Dagsetning:**

Fimmtudagur 7. september 2023 kl. 10:00-12:00 // 14:00-16:00
Fimmtudagur 18. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)

Leiðbeinandi: Stína Bang verkefnastjóri MÚÚ

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 fjölþættan ávinning þeirra í leik og starfi. Kynnt verður snjall-ratleikja forritið *Actionbound* og fá þátttakendur að spreyta sig á ratleik á útivistarsvæðinu til að kynnst eiginleikum rafrænna ratleikja.

FJALLGANGA – HÓPSTJÓRN OG HUGMYNDAFRÆÐI

**Dagsetning:**

Mánudagur 11. september 2023 kl. 09:30-12:00 // 14:00-16:30
Mánudagur 22. apríl 2024 kl. 14:00-16:30

Staðsetning: [Skógræktarfélag Mosfellsbæjar, Hamrahlíð. Vesturlandsvegur 270 MOS.](#)

Leiðbeinandi: Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri MÚÚ

Að fara í gönguferð er eitt vinsælasta form útivistar og auðvelt að nota í skóla- og frístundastarfi. Í þessari stuttu gönguferð verður sjónum beint að því hvernig við getum farið á öruggan og uppbyggilegan hátt með hóp í fjallgöngu. Stefnan er tekin á Úlfarsfell sem er 384m hátt fell. Um leið og við göngum saman munum við ræða um upphaf og endir göngunnar, áfanga og nestisstopp, hvað ber fyrir augu og eyru á leiðinni. Ræðum útbúnað og áherslur, hópstjórn og leiðaval.

RATVÍSI

**Dagsetning:**

Þriðjudagur 12. september 2023 kl. 14:00-16:00
Þriðjudagur 23. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)

Leiðbeinandi: Níls Óskar Nílsson verkefnastjóri MÚÚ

Á þessu námskeiði kynnst þátttakendur notkun áttavita, búa til áttavita, lesa í og nota kort ásamt því að kynnst 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 tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.

TRÉ, SNÆRI OG HENGIRÚM

**Dagsetning:**

Fimmtudaginn 14. september 2023 kl. 10:00-12:00 eða 14:00-16:00
Miðvikudagur 24. apríl 2024 kl. 14:00-16:00

Staðsetning: [Við hvítu gámana hjá Gufunesbæ, Við Gufunesveg, 112 RVK.](#)

Leiðbeinandi: Ævar Aðalsteinsson skáti og verkefnastjóri MÚÚ

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