











MATREIÐSLA











NAFN: _____

																												
	ÁGÆTT	GOTT	SÆMILEGT	ATHUGASEMD																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Skaka</th> <th>Mínudagur</th> <th>Þriðjudagur</th> <th>Miðvikudagur</th> <th>Fimmtudagur</th> <th>Fröstudagur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>MÆTING</p>	Skaka	Mínudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fröstudagur	10:00						11:00						12:00									
Skaka	Mínudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fröstudagur																							
10:00																												
11:00																												
12:00																												
																												
FRUMKVÆÐI																												
																												
SJALFSTÆÐI																												
																												
TJÁNING																												
																												
SAMVINNA																												
																												
JÁKVÆÐNI																												
																												
VERKLEG FÆRNI																												

HREYFING



NAFN: _____











																												
	ÁGÆTT	GOTT	SÆMILEGT	ATHUGASEMD																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Skaka</th> <th>Mínútdagur</th> <th>Þriðjudagur</th> <th>Miðvikudagur</th> <th>Fimmtudagur</th> <th>Fröstudagur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>MÆTING</p>	Skaka	Mínútdagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fröstudagur	10:00						11:00						12:00									
Skaka	Mínútdagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Fröstudagur																							
10:00																												
11:00																												
12:00																												
																												
FRUMKVÆÐI																												
																												
SJALFSTÆÐI																												
																												
TJÁNING																												
																												
SAMVINNA																												
																												
JÁKVÆÐNI																												
																												
VERKLEG FÆRNI																												

FRÆÐSLA



Heilsubraut

NAFN: _____

																												
	ÁGÆTT	GOTT	SÆMILEGT	ATHUGASEMD																								
<table border="1"> <tr> <td>Þvaka</td> <td>Mánudagur</td> <td>Þvöðudagur</td> <td>Þvinnudagur</td> <td>Fimmtudagur</td> <td>Föstudagur</td> </tr> <tr> <td>10:00</td> <td>Fræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td>Matræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:00</td> <td>Fræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td>Matræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12:00</td> <td>Fræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td>Matræðsla</td> <td>Líkams-vætt</td> <td></td> </tr> </table> <p>MÆTING</p>	Þvaka	Mánudagur	Þvöðudagur	Þvinnudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	10:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt		11:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt		12:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt					
Þvaka	Mánudagur	Þvöðudagur	Þvinnudagur	Fimmtudagur	Föstudagur																							
10:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt																								
11:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt																								
12:00	Fræðsla	Líkams-vætt	Matræðsla	Líkams-vætt																								
																												
FRUMKVÆÐI																												
																												
SJALFSTÆÐI																												
																												
TJÁNING																												
																												
SAMVINNA																												
																												
JÁKVÆÐNI																												
																												
VERKLEG FÆRNI																												