

SPENNANDI TÍMAR



Nemendur sem stunda íshokki á afreksíþróttasviði. Góð fjölgun var á árinu í íshokkinu hjá okkur og vonum við að áframhald verði þar á svo greinin geti notið góðs af þeim æfingum sem við getum boðið upp á á svellinu undir stjórn Vilhelms Más. Mynd Vilhelm Má Bjarnason.

Tækifæri fyrir öll sérsambönd innan ÍSÍ

Haustið 2015 var opnað á nýjan möguleika til náms við Borgarholtsskóla. Nemendur sem stunda einstaklingsíþróttagreinar sem samþykktar eru innan ÍSÍ voru þá teknar inn. Fengum við strax sterka nemendur inn úr sundi og dansi svo dæmi séu tekin. Í haust bættist svo enn við og þá fengum við fimleika, skíði og frjálsar íþróttir í viðbót við golfið sem lengi hefur verið hjá okkur. Því er að myndast ansi sterkur og skemmtilegur hópur nemenda sem æfir mikið og sækir nám sitt í Borgarholtsskóla.

Þessir nemendur fá allir styrktíma einu sinni í viku (um 1,5 klst.), fagbóklega kennslu (s.s. þjálfraði, næringarfræði og íþróttasálfræði) og svo verkefni sem sniðin eru að íþróttafólki til að efla þau og styrkja. Þau verkefni eru af fjölbreyttum toga og ýmsu sniði, og má sem dæmi nefna sjálfstrausts æfingar, að fara út fyrir þægindarammann, tæknigreiningar og svokallaður “genius hour” þar sem þau kynna sér eitthvað afmarkað og sjálfvalið efni til hlítar.

Við hlökkum því mikið til að fá fleiri íþróttagreinar inn næsta vor/haust og hvetjum ykkur til að hafa samband ef einhverjar eru spurningarnar.

Samningur við TM í höfn

Nú nýverið var gengið frá áframhaldandi samstarfssamning við Tryggingamiðstöðina um tryggingar nemenda við íþróttaiðkun þeirra við skólann. Þetta er mikilvægt samstarf fyrir skólann því við vitum að nemendur okkar æfa mikið og vel. Samningurinn er því afar jákvætt skref fyrir báða aðila og fögnum við því áframhaldandi samstarfi með TM merkingu á brjós-kassanum á æfingafatnaði okkar.



Verðskulduð athygli

Árið 2016 hefur verið okkur afar gott á afreksíþróttasviðinu. Aðsóknin hefur verið mjög góð, umtalið jákvætt og þá hefur skipulagið okkar verið að vaxa og styrkjast.

Við munum hefja kynningarstarfsemi strax eftir áramót, fylgist með því á miðlunum okkar

Facebook: <https://www.facebook.com/lthrottirBorgo/>

Instagram: <https://www.instagram.com/afrekssvid/>

Á vefnum: <http://www.bhs.is/afreks/>

Fyrirspurnum um afreksíþróttasviðið verður svarað á sveinn@bhs.is. Þá stendur það áhugasömum þjálfurum og hópi iðkenda til boða að fá kynningu á starfsemi inn í félagið. Hafið endilega samband við verkefnisstjóra á ofangreindan tölvupóst.

Fyrirhuguð ferð til Kristianstad

Stefnt er að því að fara til Kristianstad með afreksíþróttasvið handboltans næsta vor, í byrjun maí mánaðar nánar tiltekið. Það verður spennandi pakki enda góðvinur sviðsins Gunnar Steinn Jónsson atvinnumaður sem spilar þar með liði sínu. Meira um það síðar.

Líkamleg próf og námsmat í desember

Á morgun, fimmtudag fara fram líkamleg og bókleg próf á afreksíþróttasviðinu. Ef þið viljið kynna ykkur uppsetninguna er hana að sjá skilmerkilega í þessu myndskaiði sem Kristján Ómar Björnsson útbjó. Þetta er í fimmta sinn sem prófin eru framkvæmd með þessum hætti því eru komnar tölur fyrir marga nemendur 2,5 ár aftur í tímann.

https://www.youtube.com/watch?v=WK_65Cyr9bA

Samstarf við sjúkraþjálfunarskor Háskóla Íslands

Í haust fór afreksípróttasviðið í samstarf við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands þar sem þrír nemendur í vinnu við lokaverkfni sitt gerðu rannsókn á nemendum okkar. Sú rannsókn lítur að meiðslum nemenda og hægt er að kynna sér hana frekar hér í þessu kynningarbréfi:

<https://drive.google.com/file/d/oB-dIPdvtWC29R3pEOUNfUGxoaFU/view?usp=sharing>

Nemendur á afreksípróttasviði gerðu flott verkefni í Kynjafræði

Hér er grein sem birt var á Skólavörðunni sem byggir á viðtali við Theu Imani, A landsliðskonu og nemanda á afreksípróttasviði og kennara hennar Hönnu Björg um Kynjafræði í skólanum. Þetta er virkilega áhugavert verkefni sem hún vann í skólanum og hvetjum við ykkur til að kynna ykkur það hér. Auk þess er minnst á verkefni hennar Þórhildar Völu sem einnig var á afreksípróttasviðinu, en báðar koma þær úr handboltanum í Árbæ.

Sjá nánar <http://skolavardan.is/skolinn/Kynjafraedi-kveikir-ljos>

Með kærri þökk fyrir árið sem er að líða, fleiri spennandi fréttir verða næst sendar út í byrjun febrúar.

f.h. afreksípróttasviðs, Sveinn Þorgeirsson, sveinn@bhs.is