

# Fréttabréf afreksíþróttasviðs

2. árgangur, 6. tbl. / [www.bhs.is/afreks](http://www.bhs.is/afreks)



## Borgó sýnir karakter!

Flottir nemendur á 3ja ári sendir á námskeið á vegum ÍSÍ - Sýnum karakter - allir með.

Nemendurnir tóku þátt í heilsdags dagskrá í formi fyrirlestra og umræðna um hvernig má sporna við brottfalli í íþróttum barna og ungmenna. Nánar um verkefnið á síðu ÍSÍ <http://synumkarakter.is/#>

12

### KENRARAR

12 kennarar mæta til leiks á verklegum æfingum 2x í viku

21

### ÁRS ER SKÓLINN

Stofnaður 1996 og hélt upp á 20 ára afmæli í fyrra með pompi og prakt

2018

### ER ÁRIÐ SEM

Afreksíþróttasvið fær aðgang að nýju fjölnotaíþróttahúsi í Egilshöll



### Ingi Þór í heimsókn

Í tengslum við samstarf skólans við íþróttافرæði HR fengum við fyrirlestur um markmiðasetningu sem mæltist mjög vel fyrir!



### 11 leikmenn valdir til æfinga

Í lok október voru æfingar á vegum HSÍ hjá yngri landsliðum. Við áttum 11 drengi í 18 og 20 ára liðum karla.



### Við teljum niður

Stutt er í að við fáum nýja aðstöðu í Egilshöll. #getumekkibeðið

## Fitlight þjálfun hafin

Gefur okkur færi á margvíslegri viðbragðs- og snerpuþjálfun

Í vor var gengið frá kaupum á glæsilegri þjálfunargræju til að vinna með hraða og snerpu íþróttamanna. Fitlight heitir búnaðurinn og er hann notaður af mörgum fremstu íþróttaskólum og félögum heims.



Við á afrekinu höfum þegar hafið notkun á græjunni og hefur það mælst vel fyrir. Við bjóðum upp á æfingarnar sem hluta af styrk- og líkamlegum þætti sviðsins. Einu sinni í viku mæta nemendur og velja milli vöðvauppbyggingar, sjúkraþjálfunaræfinga og álagsstjórnunar, eða hraðaþjálfunar. Með þessari græju er auðveldlega hægt að búa til fjölbreyttar æfingar sem reyna á viðbragðshæfni og aðlögunarhæfni leikmannsins þar sem ljósin birtast í handahófskenndri röð. Hér má sjá

nokkur dæmi um hvernig við höfum verið að nota ljósin.

Fitlight þjálfun á afreksíþróttasviðinu

## Landsliðsstyrkur

Undanfarin 3 ár höfum við veitt nemendum sem taka þátt í verkefnum í lokahóp á vegum landsliða sinna íþróttagreina sérstakan landsliðsstyrk. Honum er ætlað að koma til móts við þann kostnað sem oft hlýst af þátttöku á slíkum mótum. Nemendur skila inn staðfestingu á vali ásamt flugmiða



## Brautarplan afreksins

Hér má nálgast brautarplan afreksíþróttasviðsins í bóknámsdeild skólans. Brautarplan á afreks á [bhs.is/afreks](https://www.facebook.com/lthrottirBorgo/). Unnið er að samræmingu afreksins við önnur svið skólans. Nánari upplýsingar veitir verkefnisstjóri afreksíþróttasviðs.

## MIÐANNARMAT OG VIÐTAL TIL STUÐNINGS

Til að styðja við nám nemenda er þeim veitt svokallað miðannarmat á miðri önn. Því mati er ætlað að veita nemandanum vísbendingu um hvernig hann stendur í viðkomandi námskeiði. Við á afrekinu notun tækifærið þegar öllum nemendum hefur verið veitt mat í öllum áföngum og hittum þau og ræðum málin. Á þessum stuttu fundum er farið yfir víðan völl og staðan á náminu, íþróttinni og öðru viðkomandi tekin. Þetta teljum við vera mikilvægt því það er margt sem ekki endilega gefst tími til að taka á eða spyrja að í vikulegri rútínu. Við munum því halda þessu áfram og vinna með á hverri önn líkt og gert hefur verið.

