

Fréttabréf afreksíþróttasviðs

2. árgangur, 8. tbl. / www.bhs.is/afreks



Borgarholtsskóli
bókmennt • handmennt • siðmennt



Kolbrún og kynjajafnréttið

Nemendur fengu innsýn í stöðu kynjanna í jafnréttismálum í íþróttum hér á landi. Kolbrún Helga flutti erindi byggt á rannsóknarvinnu sem hún vann við í sumar í HR og vakti það mikla og góða athygli.

Rósa og hinsegin íþróttafólk

Heilmikil vakning hefur átt sér stað á undanförunum árum varðandi réttindi og stöðu hinsegin íþróttamanna. Árangur hefur náðst en baráttan heldur áfram eins og fram kom í erindi Rósu Guðnýjar og samstarfskonu, en Rósa er nemandi við íþróttufræði HR.

Afreksíþróttasvið í 10 ár

Stöðug þróun í átt að sterkara námi og bættri þjálfun

Frá því afreksíþróttasviðinu var komið á laggirnar af Bjarna Jóhannssyni og skólástjórnendum fyrir 10 árum hefur sviðið vaxið og dafnað. Borgarholtsskóli hefur náð að marka sér ákveðna sérstöðu með þessu námsframboði sem hefur notið mikilla vinsælda undanfarin ár. Við teljum að góð ástæða sé fyrir þeim velvilja og meðbyr sem sviðið nýtur. Við leggjum hart að okkur að mæta okkar íþróttafólki þar sem það er, í þeirri íþrótt sem það stundar og viljum stuðla að sem bestri framþróun á þeim tíma sem þau verja með okkur. Samhliða því bjóðum við upp á gott og fjölbreytt nám og hafa nemendur okkar úr fjölbreyttu námsvali að velja. Nánar á bhs.is/afreks.

95

% MÆTINGARSKYLDA

Er fyrir alla nemendur á afreksíþróttasviði í öllum áföngum

8

ÍÞRÓTTAFRÆÐINGAR

Starfa við sviðið ásamt íþróttasálfræðiráðgjafa og 2 sjúkrapjálfurum

500+

FYLGJENDUR Á FB

Fyrir fleiri fréttir fylgist með <https://www.facebook.com/lthrottirBorgo/>

Tengiliðaupplýsingar

Hér hafið þið tengiliðsupplýsingar fyrir þjálfara afreksíþróttasviðsins ef þið þurfið að hafa samband.

Sveinn Þorgeirsson, M.Sc. íþróttþjálfun og vísindi, er verkefnisstjóri og sér um styrkþjálfun, sveinn@bhs.is ásamt Söndru Egilsdóttur íþróttifræðingi, sandraegils@gmail.com.

Valgerður Tryggvadóttir og Halldór Rafn Halldórsson sjúkraþjálfarar í styrkþjálfun eru með valgerdur@styrkurehf.is og halldor@styrkurehf.is.

Gunnar Már Guðmundsson (gunnar@fjolnir.is), Bjarni Jóhannsson (bjarni@bhs.is) og Sigurður Þórir Þorsteinsson íþróttifræðingar og kennarar (sigurdurth@bhs.is) stýra knattspyrnuþjálfuninni.

Arnar Gunnarsson, íþróttifræðingur og kennari, (addimaze@gmail.com) og Roland Eradze sjá um handboltaþjálfunina.

Lárus Jónsson, íþróttifræðingur og kennari (lallijons12@gmail.com) er með körfuknattleiksþjálfunina og stýrir fundum einstaklingsþjálfunarinnar

Brynjar Gunnarsson frjálssíþróttþjálfari og íþróttifræðingur (brynjarg10@gmail.com) sér um frjálssíþróttþjálfunina.

Kristján Haraldsson (kristjan.haraldsson@gmail.com) er með borðtennisþjálfunina og Vilhelm Már Bjarnason íþróttifræðingur og brátt kennari stýrir íshokkiþjálfuninni

Samningur við TM

8. nóvember sl. var undirritaður samningur við Tryggingamiðstöðina um áframhaldandi samstarf um tryggingar fyrir nemendur. Þetta er þriðja samstarfsárið og erum við ákaflega ánægð með að hafa tryggt okkur áframhald á því. Á meðfylgjandi mynd eru Sveinn verkefnisstjóri, Gunnar Oddsson frá TM og Ársæll skólameistari



LÍKAMLEG PRÓF AFREKSINS FARA FRAM Í DESEMBER

Hér fyrir neðan er tengill á vídeó með líkamlegum prófum afreksins og leiðbeiningaskjal með próflýsingum.

Tengill á youtube: [Mælingar á afrekssviði](#)

[Leiðbeiningaskjal með prófum afreksins](#)

Prófin eru 20% hluti af námsmati afreksíþróttasviðs og mikilvægur mælikvarði á framför í líkamlega þættinum hjá okkar nemendum á námstíma þeirra.

