



Fjölbrotaskólinn
í Breiðholti

Íþróttaráfangar í boði á vorönn 2012

Skylduáfangar

- ÍPR 1412 1. skylduáfangi stúlkna. Eingöngu verklegur áfangi.
- ÍPR 1212 1. skylduáfangi pílta. Eingöngu verklegur áfangi.
- ÍPR 1512 2. skylduáfangi stúlkna. Eingöngu verklegur áfangi.
- ÍPR 1312 2. skylduáfangi pílta. Eingöngu verklegur áfangi.
- ÍPR 2424 3. skylduáfangi. Bóklegur og verklegur áfangi til helminga. Farið yfir allt bóklegt námsefni í íþróttum.

Valáfangar

Kennsla í íþróttum í FB er miðuð við byrjendur í flestum tilfellum og keppni í tímum er valfrjáls.

- ÍPR 3012 Verklegur áfangi. Almenningsíþróttir. Fjölbreytt íþróttaiðkun. Kynning á ýmsum íþróttagreinum.
- ÍPR 3024 **Betri heilsa.** Tvisvar í viku. Fjölbreytt þjálfun undir leiðsögn og hvatningu kennara. Þol-, kraft-, liðleika- og fitumælingar og eftirlit.
- ÍPR 3212 Verklegur áfangi. **Knattspyrna** á Leiknisvelli.
- ÍPR 3312 Verklegur áfangi. **Körfubolti.**
- ÍPR 3712 Verklegur áfangi. **Hnit** (Badminton).
- ÍPR 3812 Verklegur áfangi. **Blak.**
- ÍPR 3H24 Verklegur áfangi. **Skokk- og gönguhópur**, farið frá íþróttahúsinu.
- ÍPR 3I24 Verklegur áfangi. **Spinning og styrktarþjálfun** tvisvar í viku í Veggsporti við Stórhöfða.
- ÍPR 3J12 Verklegur áfangi. **Jóga** í ÍR heimili við Skógarhlíð.
- ÍPR 3Q12 Verklegur áfangi. **Skvass** í Veggsporti við Stórhöfða.
- ÍPR 3K24 Verklegur áfangi. **Kraftþjálfun** með lóðum tvisvar í viku.
- ÍPR 3Ú12 **Fjallgöngur.** Að þessu sinni verður útvistaráfanginn þannig að gengið verður fimm sinnum um helgi **á fjöllum** í nágrenni Reykjavíkur. Dagsetningar verða ákveðnar með tilliti til veðurspár.
- ÍPR 3V12 Verklegur áfangi fyrir nemendur sem ekki mega, geta eða vilja stunda íþróttir í hópi. Tekið verður tillit til einstaklingsþarfa.
- ÍPR 4A36 **FramaBrautin:** Afreksíþróttaráfangar í knattspyrnu, handknattleik og körfuknattleik. Sjá nánar í bæklingi og á auglýsingum í skólanum.