

Námskrá almenningsíþróttadeildar

Markmið deildarinnar er að efla almenningsíþróttir innan Völsungs. Starfsemin miðast við að veita þeim sem að öllu jöfnu taka ekki þátt í keppnisíþróttum innan Völsungs möguleika á að efla sál og líkama með þátttöku í almennri líkamsrækt. Einnig er markmiðið að búa til vettvang fyrir íþróttagreinir sem eru að stíga sín fyrstu skref í bæjarfélaginu.

Meginmarkmið með þátttöku í almenningsíþróttadeild

- ✓ Stuðla að skipulögðu íþróttastarfi á forsendum fullorðinna.
- ✓ Stuðlað er að skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi fyrir ýmsa hópa sem ekki hafa tekið þátt í íþróttum áður á öllum aldri, hvort heldur sem er um börn, unglinga eða fullorðna að ræða.
- ✓ Efling félagslegra þátta innan íþróttafélagsins. Markvist er unnið að uppbyggingu í félagslegum þáttum.
- ✓ Stuðlað er að þjálfun þar sem bætt heilsa er höfð að leiðarljósi.
- ✓ Aukinn fræðsla og þekking iðkenda á líkama og heilsu.
- ✓ Sérstök áhersla er lögð á að taka vel á móti nýjum iðkendum.
- ✓ Fullorðnir, börn og unglungum er gefinn kostur að stunda íþróttir þar sem áherlsa er lögð á íþróttir án tillits til árangurs í keppni eða afrekstengdar niðurstöðu.

Undir almenningsíþróttadeildina fellur íþróttaskóli Völsungs, körfubolti og ýmsir viðburðir sem íþróttafélagið stendur fyrir og stuðlar að hreyfingu eða félagsstarfi fyrir bæjarbúa á öllum aldri.

Íþróttaskóli Völsungs (3-6 ára)

Íþróttaskóli Völsungs er starfræktur yfir vetrartímann, frá miðjum september fram í desember og svo frá miðjum janúar fram í apríl. Skólinn er ætlaður börnum á aldrinum frá þriggja ára og til sex ára.

Markmið skólans er að auka hreyfigetu og kynna fyrir börnum fjölbreytta hreyfingu sem er í boði innan íþróttafélagsins Völsungs.

Körfubolti (5. - 10. bekkur)

Körfubolti er undir almenningsíþróttadeild Völsungs. Íþróttin er á frumstigi innan Völsungs. Æfingar eru fyrir börn í fimmta bekk og upp í unglinga í 10. Bekk af báðum kynjum.

Markmið æfinga er að kynna íþróttagreinina fyrir ungmennum á Húsavík og fá krakka inn í íþróttastarf sem ekki hafa stundað íþróttir innan raða félagsins. Lögð er áhersla á að kenna undirstöðuatriði í körfubolta. Svosem reglur, skjóta, helstu sóknar- og varnar afbrigði.

Skemmtikvöld (7.-10. bekkur)

Almenningsíþróttadeild stendur fyrir skemmtikvöldum fyrir börn af báðum kynjum í 7. – 10. bekk í grunnskóla. Kvöldin eru kynjaskipt og eru haldin reglulega yfir vetrartímann.

Markmið kvöldanna er að fá krakka til að koma saman og hafa gaman í leikjum tengdum hreyfingu. Lögð er áhersla á að hreyfingin sem er í boði sé öllum við hæfi og er áhersla lögð á skemmtun.

Opnir tímar fyrir félagsmenn (allur aldurshópur)

Almenningsíþróttadeild stendur fyrir opnum tímum í íþróttahöllinni yfir vetrartímann. Tímarnir eru ætlaðir félagsmönnum á öllum aldri og er áhersla lögð á að allir finni sér hreyfingu við hæfi og hafi gaman.