


Nr.: GAT-115	<b>Menntaskólinn í Kópavogi</b>	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 1	<b>Áfangalýsing AFRK2BA05</b>	

<b>Búið til – útg.</b>	Haust 2019 – 1. útg
<b>Námsgrein</b>	Afreksípróttir
<b>Titill</b>	Afreksípróttir III
<b>Skammstöfun</b>	AFRK2BA05
<b>Viðfangsefni</b>	Afreksípróttir
<b>Staða áfanga</b>	
<b>Prep áfanga</b>	2
<b>Einingafjöldi áfanga</b>	5
<b>Lýsing áfanga</b>	<p>Þriðji áfangi á afrekssviði MK. Náminu er skipt í bóknámshluta og verklegan hluta. Í bóknámi kynnast nemendur helstu atriðum í þjálffræði og vinna verkefni henni tengdri. Í verklegu námi fara nemendur ýmist í tíma í sinni íþrótt eða í styrktarþjálfun samkvæmt áætlun frá fagstjóra.</p> <p>Meiddir nemendur fara í tíma hjá sjúkraþjálfara milli kl. 10-11 á miðvikudögum.</p> <p>Nemendur fá bókina Þjálffræði eftir Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen og Giske</p> <p>Nemendur sem skila ekki inn öllum verkefnum verða að taka lokapróf.</p>
<b>Forkröfur áfanga</b>	
<b>Þekkingarviðmið</b>	Nemendur læra um þjálffræði og því sem kemur að skipulagi þjálfunar. Geta unnið að bætingum með skilvirkri nálgun og gert sér grein fyrir mismunandi áherslum milli íþróttar.
<b>Leikniviðmið</b>	Nemendur geti nýtt sér þekkingu sína á æfingum og keppnum til þess að auka afkastagetu sína.
<b>Hæfniviðmið</b>	Miðað er við að íþróttafólk á afrekssviði sé virkt í starfi íþróttafélaga og fái meðmæli þaðan.
<b>Námsmat</b>	