


Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 1	Áfangalýsing AFRK2BB05	

Búið til – útg.	Haust 2019 – 1. útg
Námsgrein	Afreksípróttir
Titill	Afreksípróttir IV
Skammstöfun	AFRK2BB05
Viðfangsefni	Afreksípróttir IV
Staða áfanga	
Prep áfanga	2
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	Nemendur á afrekssviði eru fjóra verklega og einn bóklegan tíma í viku. Verklegir tímar fara fram í ípróttamannvirkjum samkvæmt plani frá fagstjóra. Þar er unnið eftir taktískum, tæknilegum og líkamlegum áherslum frá þjálfurum Afrekssviðs. Bóklegir tímar snúast um að nemendur kynnist helstu hugtökum í ípróttasálfræði. Unnið er út frá bók Weinberg og Gould, Foundations of Sport and Exercise Psychology, ásamt efni úr ýmsum áttum. Hugtök ípróttasálfræðinnar eru sett í samhengi við veruleika nemenda.
Forkröfur áfanga	
Þekkingarviðmið	Nemendur þekki helstu hugtök í ípróttasálfræði og geti fjallað um þau.
Leikniviðmið	Nemendur hafa skilning á helstu hugtökum ípróttasálfræðinnar, og geti beitt þeim við eigin ípróttaiðkun og/eða þjálfun.
Hæfniviðmið	Nemendur vinna stöðugt í að bæta hæfni í ípróttagrein sinni á verklegum æfingum.
Námsmat	