Nr.: GAT-115 Útgáfa: 01 Dags.: 13.02.2019	**Menntaskólinn í Kópavogi**	
Höfundur: GV Samþykkt: MF Síða 1 af 1	**Áfangalýsing AFRK3CA05**	

Búið til – útg.	Haust 2019 – 1. útg
Námsgrein	Afreksíþróttir
Titill	Afreksíþróttir V
Skammstöfun	AFRK3CA05
Viðfangsefni	Afreksíþróttir V
Staða áfanga	
Þrep áfanga	3
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	Fimmti áfangi á Afrekssviði Menntaskólans í Kópavogi Náminu er skipt í bóknámshluta og verklegan hluta. Í bóknámi kynnast nemendur ýmsum þáttum sem skipta máli fyrir afreksíþróttafólk og vinna verkefni því tengdu. Í verklegu námi fara nemendur ýmist í tíma í sinni íþrótt eða í styrktarþjálfun samkvæmt áætlun frá fagstjóra. Meiddir nemendur mæta hjá sjúkraþjálfara í Sporthúsinu á miðvikudögum kl. 10.00 – 11.00. Nemendur sem skila ekki inn öllum verkefnum verða að taka lokapróf.
Forkröfur áfanga	
Þekkingarviðmið	Nemendur læra um helstu strauma og stefnur í afreksþjálfun, ímynd íþróttafólks og samfélagslegt hlutverk, hvernig eigi að koma fram í fjölmiðlum, samningatækni og hví það sé mikilvægt að tvinna saman nám og íþróttir.
Leikniviðmið	Nemendur sýni af sér stundvísi, virðingu og aga í hvívetna. Að nemendur vinni að því að auka leikni sína í sinni íþrótt í verklegum tímum.
Hæfniviðmið	Miðað er við að íþróttafólk á afrekssviði sé virkt í starfi íþróttafélaga og fái meðmæli þaðan.
Námsmat	