


Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 1	Áfangalýsing AFRK3CB05	

Búið til – útg.	Haust 2019
Námsgrein	Afreksíþróttir
Titill	Afreksíþróttir VI
Skammstöfun	AFRK3CB05
Viðfangsefni	Afreksíþróttir VI
Staða áfanga	
Prep áfanga	3
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	Nemendur kynnist þjálfæði, meginreglum hennar þegar kemur að æfingum og eigin þjálfun.
Forkröfur áfanga	
Þekkingarviðmið	Nemendur læra um þjálfæði og því sem kemur að skipulagi þjálfunar. Geta unnið að bætingum með skilvirkri nálgun og gert sér grein fyrir mismunandi áherslum milli íþróttar.
Leikniviðmið	Nemendur geti nýtt sér þekkingu sína á æfingum og keppnum til þess að auka afkastagetu sína.
Hæfniviðmið	Miðað er við að íþróttafólk á afrekssviði sé virkt í starfi íþróttafélaga og fái meðmæli þaðan.
Námsmat	