Kennari	Ólafur H. Björnsson	**Sk.st.**	ÓLB

Áfangalýsing: Áfanginn er samstarfsverkefni milli Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri og er ætlaður nemendum sem stunda sína íþrótt með því hugarfari að vilja ná hámarksárangri í sinni íþróttagrein.

Þjálfarar íþróttafélaganna sjá um þjálfunina á miðvikudagsmorgnum milli 06.30 og 07.45

Markmið:

Markmiðið er að nemendi bæti sig í sérhæfðari þjálfun í sinni íþróttagrein.

Þar er um að ræða tækniþjálfun ýmiskonar og sérhæfðari þjálfun fyrir íþrótt viðkomandi nemanda.

Áfangamarkmið:

Nemandi:

- bæti líkamlegt ástand sitt til þess að standast undir þeim kröfum sem íþróttin gerir
- bæti tækni sína í íþróttinni
- læri að setja sér raunhæf markmið á öllum sviðum afreksþjálfunar
- öðlist þekkingu á mismunandi þáttum afreksþjálfunar
- tileinki sér þann lífstíl sem þarf til þess að standast kröfur um afreksþjálfun

Skyldur nemenda:

- vera virkur iðkandi í íþróttafélagi.
- Nemandi er fyrirmynd annara. Neysla áfengis, tóbaks (þar með talið munntóbaks) og annara vímefna er ekki liðin.
- Brot á mætingakröfum og neyslu tóbaks/vímuefna getur leitt til brottvísunar af sviðinu.

Námsmat og vægi námsþátta:

Standist nemandi þær kröfur sem settar eru í áfanganum þá telst áfanginn staðinn.

Dagsetning: Ólafur Björnsson
Undirritun kennara

11. 2. 2011.
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils