

Heil og sæl kærur nemendur í AFRE2BA05 og LIKA2BA00.

Þið hafið sótt um að íþróttaiðkun ykkar verði hluti af námi ykkar og ég boða ykkur hér með á stuttan fund næstkomandi föstudag 23. ágúst beint eftir skóla til þess að fara betur yfir fyrirkomulag, námsmat og svara spurningum. **Við skulum hittast í íþróttasalnum kl. 12:45.**

Kveðja Erla

Hér eru svo smá upplýsingar:

Eins og fram kemur í lýsingu á heimasíðu skólans er fyrirkomulagið hugsað fyrir þá sem vilja ná langt í sinni íþróttagrein og skilgreina sig sem afreksíþróttafólk. Meginmarkmiðið er að nemandi hafi tækifæri til að tengja saman nám og íþróttaiðkun og tileinka sér um leið aga og skipulag til að standa sig vel í námi og afreksíþróttum.

Íþróttagreinin sem viðkomandi nemandi stundar þarf að vera viðurkennd af Íþróttasambandi Íslands (ÍSí) og íþróttafélagið aðili að sérsambandi innan ÍSí.

Iðkun nemanda í afreksíþróttum getur numið 25 einingum, þ.e. einingar í afreksíþróttum geta komið í stað eininga í líkamsræktaráföngum og frjálsu vali á brautum skólans. Athugið að valeiningafjöldi er mismunandi eftir brautum, þ.e. frá 10-25 einingar. Nemendur með afreksíþróttaval þurfa alltaf að taka fyrsta líkamsræktaráfangann í MH, LÍKA2AA01.

Nemandi sem sækir um afreksíþróttaval þarf að láta fylgja með meðmælabréf frá þjálfara eða íþróttafélagi. Þar þurfa að koma fram upplýsingar um hvaða íþrótt nemandinn æfir og umfang æfinga og keppni ([Eyðublað/Samningur](#)). Í upphafi annar eru nemendur með afreksíþróttaval boðaðir á fund með fagstjóra í líkamsrækt þar sem farið er yfir skipulag afreksíþróttanna.

Að baki einni einingu eru 18-24 klukkustundir og geta nemendur fengið að hámarki 5 einingar á önn fyrir afreksíþróttaiðkun. Á bak við fimm einingar eru u.þ.b. 90-120 klukkustundir í æfingar og keppni.