




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ÍÞGR2SÁ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudagar kl. 10:25 – 11:05	
Námsefni	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad og ljósrit frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum verður fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð verða ýmis áreiti sem áhrif hafa á afreksgetu íþróttamanna. Enn fremur fjallar áfanginn um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Skoðað verður hvernig vinna má með sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað verður um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi, ekkert lokapróf er í áfanganum. Til að standast áfangann verður að ná að lágmarki 5 í meðaleinkunn í hverjum námsþætti.	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Verkefnavinna	45%
	Kaflapróf x 2	40%
Rannsóknarverkefni	15%	
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Með von um góða samvinnu á önninni.	

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helstu hugrænu þáttum sem hafa áhrif á frammistöðu íþróttafólks • Mikilvægi jákvæðrar sjálfsmyndar íþróttafólks og almennt í íþróttaiðkun • Áhrifum streitu og kvíða á frammistöðu íþróttafólks • Því hvað íþróttþjálfari getur haft mikil áhrif á árangur með þekkingu á undirstöðuatríði íþróttasálfræði 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinna markvisst með sjálfstraust íþróttafólks • Koma auga á og minnka streitu og kvíða meðal íþróttafólks • Nýta sér hugræna þjálfun Setja sér skammtíma- og langtímamarkmið
	
<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minnka eða auka spennustig íþróttamanna í æfingu og leik • Hvetja iðkendur til dáða og fá þá til að leggja sig fram eftir mætti í leik og starfi • Greina aðstæður þar sem hægt er að beita sálfræðikenningum • Rökræða gildi sálfræði fyrir íþróttaiðkun og þjálfun • Útskýra mikilvægi sálfræði fyrir íþróttaiðkun og þjálfun 	

Vinnuáætlun - Símat		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	2 x 5 klst.	10 klst.
Verkefni og vettvangsferð	7 klst.	7 klst.
Rannsóknarverkefni	15 klst.	15 klst.
Samtals:		112 klst

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Kynning námsefnis. Hvað er íþróttasálfræði?	Verkefnavinna
2. vika 13. – 17. janúar	„4 afreksíþróttamenn“	Verkefnavinna/kynning á verkefni nemenda
3. vika 20. – 24. janúar	Hvatning, ytri og innri stýring Myndband	Verkefnavinna
4. vika 27. – 31. janúar	Virgni og afköst Hvernig á að takast á við kvíða/spennu?	Verkefnavinna
5. vika 3. - 7. febrúar	Virgni og afköst Sjálfstal – Æfingar Frasar, venjur, rútínur, ráð.	Verkefnavinna
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotisdagur</i>	Slökun Þjálfun hugans - Einbeiting	Verkefnavinna Kaflapróf 1
7. vika 17. - 21. febrúar	Þjálfun hugans – Ytri áreiti Truflun og vani í keppni, huglæg þjálfun	Verkefnavinna
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Einbeiting, verkefni Undirbúningur fyrir vettvangsferð	Verkefnavinna Stoðtími
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannamat</i>	Kynning á rannsóknarverkefni. „Persónugreining á afreksíþróttamanni“ Kvikmynd	Verkefni Vettvangsferð
10. vika 10. - 14. mars	Myndband: almennt um íþr.sálfræði Kynning nemenda á vettvangsferð Áhugahvöt	Verkefni
11. vika 17- 21. mars	Áhugahvöt	Verkefnavinna
12. vika 24. - 28. mars	Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni Markmið Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar	Verkefnavinna
13. vika 31. mars - 4. apríl	Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar Kvikmynd, hluti 1	Verkefnavinna
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Kvikmynd, hluti 2 + verkefnavinna Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni	Verkefnavinna Skila Rannsóknarverkefni 10. apríl
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Skynjun-, viðbragðs- og tækniþjálfun Endurgjöf, þjálfunaraðferðir	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Íþróttasálfræði í kvikmyndum. Horft á „íþróttamynd“ hluti 1	Kaflapróf 2
17. vika 5. - 9. maí	Íþróttamynd, hluti 2 og 3 og verkefni unnið út frá myndinni.	Verkefnavinna – Kvikmynd

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja