



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍÞGR2SÁ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is		
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 13:00 – 13:40		
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 sjálfsmýnd 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	Fjölbreytt verkefni sem eru metin jafnt og þétt yfir önnina.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	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. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Með von um góða samvinnu á önninni.
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • 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 undirstöðuatriði íþróttasálfræði	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Vinna markvisst með sjálfstraust íþróttafólks • Koma auga á og minnka streitu og kvíða meðal íþróttafólks • Nýta sér hugræna þjálfun • Setja sér skammtíma- og langtímamarkmið
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • 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 - Dæmi með símati		
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.
Alls		112 klst. = 5 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Kynning námsefnis. Hvað er íþróttasálfræði?	Verkefnavinna
2. vika 16. - 20. janúar	„4 afreksíþróttamenn“; kynning nemenda Hvatning, ytri og innri stýring	Verkefnavinna
3. vika 23. - 27. janúar	Myndband (MJ) Virgni og afköst	Verkefnavinna
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Virgni og afköst Hvernig á að takast á við kvíða/spennu? Sjálfstal – Æfingar	Verkefnavinna
5. vika 6. - 10. febrúar	Frasar, rútínur, ráð. Slökun	Verkefnavinna
6. vika 13. - 17. febrúar	Þjálfun hugans: Einbeiting	Verkefnavinna Kaflapróf 1
7. vika 20. - 24. febrúar	Þjálfun hugans Truflun og vani í keppni, huglæg þjálfun	Verkefnavinna
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Markmiðasetning Kynning á rannsóknarverkefni. „Persónugreining á afreksíþróttamanni“	Verkefnavinna Stoðdagur
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Markmiðasetning Undirbúningur fyrir vettvangsferð	Verkefni
10. vika 13. - 17. mars	Áhugahvöt Hefti frá kennara (W.Railo) Kvikmynd um áhugahvöt	Vettvangsferð „Lindsey Vonn“
11. vika 20. - 24. mars	Áhugahvöt	Verkefnavinna
12. vika 27. – 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar Hefti frá kennara (W.Railo)	Verkefnavinna
13. vika 11. - 14. apríl	Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar	Verkefnavinna Skila Rannsóknarverkefni 8. apríl
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Skynjun-, viðbragðs- og tækniþjálfun Hefti frá kennara (W.Railo)	Verkefnavinna
15. vika 24. - 28. apríl	Endurgjöf, þjálfunaraðferðir Hefti frá kennara (W.Railo)	Kaflapróf 2
16. vika 1. - 10. maí	Íþróttasálfræði í kvikmyndum. Horft á „íþróttamynd“ og verkefni unnið út frá myndinni.	Verkefnavinna – Kvikmynd

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja