



**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024****ÍÞGR2SÁ05**

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudagar kl. 9:20 – 10:00	
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	Áfanginn er símatsáfangi, ekkert lokapróf er í áfanganum. Til að standast áfangann verður að ná að lágmarki 4,5 í lokaeinkunn 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
	
Hæfni	
<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		
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 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 4. - 14. janúar	Kynning námsefnis. Hvað er íþróttasálfræði?	Verkefnavinna
2. vika 15. - 21. janúar	„4 afreksíþróttamenn“	Verkefnavinna/kynning á verkefni nemenda
3. vika 22. - 28. janúar	Hvatning, ytri og innri stýring Myndband (MJ) Virgni og afköst	Verkefnavinna
4. vika 29. janúar - 4. febrúar	Virgni og afköst Hvernig á að takast á við kvíða/spennu? Sjálftal – Æfingar	Verkefnavinna
5. vika 5. - 11. febrúar	Frasar, venjur, rútínur, ráð. Slökun	Verkefnavinna
6. vika 12. - 18. febrúar	Þjálfun hugans: Einbeiting	Verkefnavinna Kafalpróf 1
7. vika 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagar</i>	Þjálfun hugans Truflun og vani í keppni, huglæg þjálfun	Verkefnavinna
8. vika 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Markmiðasetning Kynning á rannsóknarverkefni. „Persónugreining á afreksíþróttamanni“	Verkefnavinna Stoðdagur
9. vika 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Markmiðasetning Undirbúningur fyrir vettvangsferð	Verkefni
10. vika 11. - 17. mars	Áhugahvöt Hefti frá kennara (W.Railo) Kvikmynd um áhugahvöt	Vettvangsferð
11. vika 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafri hefst</i>	Áhugahvöt	Verkefnavinna
12. vika 2. - 7. apríl	Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar Hefti frá kennara (W.Railo)	Verkefnavinna
13. vika 8. - 14. apríl	Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar Kvikmynd	Verkefnavinna Skila Rannsóknarverkefni 8. apríl
14. vika 15. - 21. apríl	Skynjun-, viðbragðs- og tækniþjálfun Hefti frá kennara (W.Railo)	Verkefnavinna
15. vika 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Endurgjöf, þjálfunaraðferðir Hefti frá kennara (W.Railo)	Kafalpróf 2
16. vika 29. apríl - 5. maí	Íþróttasálfræði í kvikmyndum. Horft á „íþróttamynd“ og verkefni unnið út frá myndinni.	Verkefnavinna – Kvikmynd
17. vika 6. – 10. maí	Opinn tími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Gunnar Magnús Jónsson