

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga
Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	SÁLF2ÍP05
Kennari:	Birta Antonsdóttir
Önn:	Haust 2026
Áætlun unnin:	13.ágúst 2026

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Íþróttasálfræði og mikilvægi hennar í þjálfun og keppni, sem og í daglegu lífi
- Helstu atriði sem hafa áhrif á spennustig
- Einbeitingar- og hugarþjálfun
- Mikilvægi góðrar sjálfsmyndar og sjálfstrausts
- Tengsl áhugahvatar og frammistöðu
- Áhrifum streitu og kvíða á frammistöðu
- Mikilvægi hvatningar í íþróttum

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Nýta sér einbeitingar og hugarþjálfun
- Finna leiðir til eflingar sjálfsmyndar og sjálfstrausts
- Hvetja á jákvæðan og uppbyggilegan hátt
- Setja sér skammtíma og langtímamarkmið

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Lesa í aðstæður/atburði út frá sálfræðilegu sjónarhorni
- Geta beitt sálfræðiaðferðum í vinnu sinni, s.s einbeitingar-, og hugar- og skynmyndarþjálfun
- Ýta undir innri áhugahvöt hjá sjálfum sér og öðrum
- Minnka spennustig í æfingu og leik
- Útskýra mikilvægi sálfræði fyrir íþróttaiðkun og þjálfun

sem metið er með:

Leiðsagnamati, það felur í sér vinnu á fjölbreyttum verkefnum þar sem lögð er áhersla á umsagnir til nemenda.

Námsefni:

Efni frá kennara

Námsmat:

Verkefnaeinkunn (100%):

Verkefni

60%

Rannsóknarskýrsla

20%

	Ritgerð Lokaverkefni	10% 10%

Skipulag náms:

Námstilhögun:

Ætlast er til þess að staðnemendur mæti í fastar kennslustundir, fjarnemar eru ekki með mætingarskyldu.

Um skilafrest og vanskil:

Skilakassar fyrir staðnema loka á miðnætti á föstudögum en á miðnætti á sunnudögum fyrir fjarnema og ekki er gefinn frestur á verkefnaskilum. Aðeins skólameistari getur gefið leyfi fyrir seinum verkefnaskilum vegna sérstakra aðstæðna.

Um námsmat:

Námsmat í þessum áfanga er leiðsagnarmat, en það felst í stöðugri leiðsögn til nemenda á önninni, þar sem þeir hafa tækifæri til að bæta vinnu sína til að auka framfarir. Ekkert eiginlegt lokapróf er í áfanganum, en verkefni, próf, ástundun og vinna nemenda er metinn til lokaekinnar.

Kennsluvikur - Haustönn 2026	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 34 17. - 23. ágúst	18. ágúst – Kennsla hefst Kynning á áfanganum Jákvæðar og neikvæðar aðferðir við þjálfun Styrkir og refsingar	Verkefni 1
Vika 35 24. - 30. ágúst	Samskipti	Verkefni 2 Umræður
Vika 36 31. ágúst – 6. september	Sjálfstal	Verkefni 3
Vika 37 7. - 13. september	Sjálfstraust	Verkefni 4
Vika 38 14. - 20. september	Kvíði og streita	Tilraun 1
Vika 39 21. - 27. september	23.-24. sept- Haustfrí 25.sept námsmatsdagur Slökunaraðferðir við kvíða, spennustjórnun	

Vika 40 28.sept. - 4. október	28.sept námsmat 29.sept umsögn 1 Markmiðasetning	Verkefni 5
Vika 41 5. - 11. október	Valtímabil hefst Fjölmiðlar og íþróttasálfræði	Verkefni 6
Vika 42 12. - 18. október	Endurgjöf og sjálfsprottin áhugahvöt	Verkefni 6
Vika 43 19. – 25. október		Verkefni 7
Vika 44 26. október - 1. nóvember	Athygli og einbeiting 29.okt – 30.okt námsmat	Tilraun 2
Vika 45 2. - 8. nóvember	3. nóv – umsögn 2 Athygli og einbeiting	Fyrri skil á skýrslu
Vika 46 9. - 15. nóvember	Athygli og einbeting	Seinni skil á skýrslu
Vika 47 16. - 22. nóvember	Átraskanir, ávanabindandi og óheilbrigð hegðun	Verkefni 8
Vika 48 23. - 29. nóvember	Ýgi innan íþróttar	Verkefni 9
Vika 49 30 nóv. - 1. desember	Lokaverkefni	
Vika 50 7. - 13. desember	Lokaverkefnisvika 12. desember – Námsmatsdagur Lokaverkefni	Skil á lokaverkefni
Vika 51 14. - 20. desember	Námsmatsdagar 17. desember – Einkunnabirting 18. desember – Útskrift	
Vika 52 21. - 27. desember	JÓLAFRÍ	

Birt með fyrirvara um breytingar
Birta Antonsdóttir