



Áfangi:	SÁLF2ÍP05
Kennari:	Birta Antonsdóttir
Önn:	Haustönn 2021
Áætlun unnin:	17.08.2021

**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 að:*

- 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:

*Verkefnaskilum, tilraunum, skýrslum, lokaverkefni*

Námsefni:	Efni frá kennara
Leiðsagnarmat (100%):	Rannsóknarsk 15% Verkefni 30%

	Umræður 10%
	Ritgerð 15%
	Lestrardagbækur 20%
	Lokaverkefni 20%

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
<b>Vika 33</b> 15.-21. ágúst	<b>20 – Nýnemadagur</b>	
<b>Vika 34</b> 22.-28. ágúst	<b>23 – Nýnemadagur</b> <b>24 – Fyrsti kennsludagur</b> Kynning á áfanganum	<b>Verkefni 1</b>
<b>Vika 35</b> 29. ág – 4. september	Jákvæðar og neikvæðar aðferðir við þjálfun Styrkir og refsingar	<b>Verkefni 2</b> <b>Umræður</b>
<b>Vika 36</b> 5.-11. september Framhaldsdeild í Grf.	Samskipti	<b>Verkefni 3</b>
<b>Vika 37</b> 12.-18. september	Sjálfstal	<b>Verkefni 4</b>
<b>Vika 38</b> 19.-25. september Námsmatsdagar	Sjálfstraust	<b>Tilraun 1</b>
<b>Vika 39</b> 25.sept-2. október	Kvíði og streita	<b>Skil á verkefni um hamingju</b>
<b>Vika 40</b> 3.-9. október	Slökunaraðferðir við kvíða, spennustjórnun	<b>Verkefni 5</b>
<b>Vika 41</b>	Markmiðasetning	<b>Tilraun 2</b>

10.-16. október		
<b>Vika 42</b> 17.-23 október	Markmiðasetning	<b>Tilraun 2</b>
<b>Vika 43</b> 24.-30. október Framhaldsdeild í Grf.	Endurgjöf og sjálfsprottin áhugahvöt	<b>Unnið að skýrslu</b>
<b>Vika 44</b> 31.okt-6. nóvember Námsmatsdagar	Athygli og einbeiting	<b>Verkefni 6</b>
<b>Vika 45</b> 7.-13. nóvember	Skynmyndir	<b>Fyrri skil á skýrslu (20%)</b>
<b>Vika 46</b> 14.-20. nóvember	Átraskanir, ávanabindandi og óheilbrigð hegðun	<b>Seinni (loka-) skil á skýrslu (20%)</b>
<b>Vika 47</b> 21.-27. nóvember	Fjölmiðlar og íþróttasálfræði	<b>Verkefni 7</b>
<b>Vika 48</b> 28.nóv-4. desember	Ýgi innan íþróttar	
<b>Vika 49</b> 5.-11. desember	<b>Verkefnadagar</b>	<b>Lokaverkefni</b>
<b>Vika 50</b> 12.-18. desember	<b>Námsmatsdagar</b> <b>17 – Einkunnabirting</b> <b>18 – Útskrift</b>	

<b>Vika 51</b> 19.-25. desember	<b>Jólafrí</b>	
<b>Vika 52</b> 26.des-1. janúar	<b>Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir</b>	

*Birt með fyrirvara um breytingar*

*Birta Antonsdóttir*