

# Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	SÁLF2ÍP05
Kennari:	Birta Antonsdóttir
Önn:	Haust 2022
Áætlun unnin:	14. ágúst 2022

## 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%):	Rannsóknarskýrsla 15%

	Verkefni 30%
	Umræður 10%
	Ritgerð 15%
	Lestrardagbækur 20%
	Lokaverkefni 20%

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
33. vika 14-20 ág.	15. ág. <b>Stundatöflubirting</b> 17. ág. <b>Nýnemadagur</b> 18. ág. <b>Skólasetning</b>  Kynning á áfanganum	
34. vika 21-28 ág.	23. ág. <b>Umsjón</b>  Jákvæðar og neikvæðar aðferðir við þjálfun Styrkir og refsingar	<b>Verkefni 1</b>
35. vika 29.ág – 4. sept.	29. ág. <b>Töflubreytingum lokið</b> 30. ág. <b>Fundur</b> 31. ág. <b>Foreldrafundur</b>  Samskipti	<b>Verkefni 2</b> <b>Umræður</b>
36. vika 5-11 sept.	6. sept. <b>Umsjón</b> 6-9. sept. <b>Framhalsdeild í FSN</b>  Sjálfstal	<b>Verkefni 3</b>
37. vika 12-18 sept.	13. sept. <b>Fundur</b>  Sjálfstraust	<b>Verkefni 4</b>
38. vika 19-25. sept.	20. sept. <b>Umsjón</b> 23. sept. <b>Námsmatsdagur</b>  Kvíði og streita	<b>Tilraun 1</b>
39. vika 26. sept. – 2. okt.	26. sept. <b>Námsmatsdagur</b> 27. sept. <b>Umsjón</b>  Slökunaraðferðir við kvíða, spennustjórnun	<b>Skil á verkefni um hamingju</b>
40. vika 3-9. okt.	4. okt. <b>Fundur</b>  Markmiðasetning	<b>Verkefni 5</b>
41. vika 10-16 okt.	<b>Valvika</b> 11. okt. <b>Fundur</b>  Fjölmiðlar og íþróttasálfræði	<b>Tilraun 2</b>
42. vika	18. okt. <b>Umsjón</b>	

17-23. okt.	Endurgjöf og sjálfsprottin áhugahvöt	<b>Tilraun 2</b>
43. vika 24 -30. okt.	25-28. okt. <b>Framhalsdeild í FSN</b>  Athygli og einbeiting	<b>Unnið að skýrslu</b>
44. vika 31 okt. – 6. nóv.	31. okt – 1. nóv. <b>Námsmatsdagar</b> 2-4. nóv. <b>Haustfrí</b>	<b>Verkefni 6</b>
45. vika 7-13. nóv.	8. nóv. <b>Umsjón</b>  Athygli og einbeiting	<b>Fyrri skil á skýrslu (20%)</b>
46. vika 14-20. nóv.	15. nóv. <b>Fundur</b>  Skynmyndir	<b>Seinni (loka-) skil á skýrslu (20%)</b>
47. vika 21-27. nóv.	22. nóv. <b>Fundur</b>  Átraskanir, ávanabindandi og óheilbrigð hegðun	<b>Verkefni 7</b>
48. vika 28. nóv -4. des.	29. nóv. <b>Umsjón</b> Ýgi innan íþróttá	
49. vika 4 -11 des.	<b>Verkefnavika</b> 5-8. des. <b>Framhalsdeild í FSN</b> 9. des. <b>Námsmat</b>	<b>Lokaverkefni</b>
50. vika 12 – 18. Des.	12-15. des. <b>Námsmat</b> 16. des. <b>Útskrift</b>	

*Birt með fyrirvara um breytingar*

*Birta Antonsdóttir*