



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2018

ÍPFR2SS05 Íþróttasaga/Íþróttasálfræði

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Þessi áfangi skiptist í tvo hluta

Í fyrri hlutanum er farið yfir helstu atriði í íslenskri íþróttasögu frá landnámi til okkar tíma. Rifjuð verða upp helstu afrek Íslendinga á alþjóðasviðinu. Komið er inn á helstu þætti í erlendri íþróttasögu s.s. Ólympíuleika til forna og nútíma Ólympíuleika. Komið er inn á áhrif fjölmiðla á þróun íþróttar, kynjamun og íþróttaiðkun, ásamt tengingu fjármagns og auglýsinga við íþróttir. Þessi hluti klárast 9. mars

Í seinni hlutanum er fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á afreksgetu íþróttamanna. Fjallað er um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Nemendur þjálfast í aðferðum til að auka sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað er um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

Markmið

Nemandi

- læri um sögu íþróttar á Íslandi
- þekki helstu atriði í sögu Ólympíuleikanna
- þekki uppbyggingu og skipulag íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- læri um áhrifamátt og tengsl fjölmiðla og fjármagns við íþróttir
- læri um mikilvægi íþróttasálfræði við íþróttþjálfun og keppni
- þekki helstu atriði sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- fræðist um einbeitingar- og hugarþjálfun
- fræðist um samband milli áhugavatar og frammistöðu
- læri um mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglunga
- læri um atriði sem tengjast félagslegum þáttum í einstaklings- og hópíþróttum
- fræðist um mikilvægi hvatningar í íþróttum

Námsefni

Áfanginn er bókarlaus en stuðst er við bókina Þjálfunar- og keppnissálarfræði eftir Willi Railo, auk þess sem efni er fengið frá RUV og af veraldarvefnum.

Verkefnaskil og námsmat

1. Ritgerð tengd íþróttasögu Íslands. Skilist í 6. viku. (10%)
2. Ritgerð tengd íþróttasálfræði. Skilist í 14. viku. (10%)
3. Verkefni unnin í tímum (20%)
4. Fjögur kaflapróf sem hvert um sig gildir 7,5% (60%)

Ritgerðum skal skila á réttum tíma. Sé þeim ekki skilað á réttum tíma er nemandi lækkaður um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Námsmat

1. Ritgerðir (20%)
 2. Tímaverkefni (20%)
 3. Hlutapróf (60%)
-

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

- | | |
|-----------|---|
| 1. vika. | Kennsluáætlun og efni annarinnar kynnt |
| 2. vika. | Ólympíuleikarnir til forna |
| 3. vika. | Ólympíuleikarnir endurvaktir. Hlutapróf 1 (7,5%) |
| 4. vika. | Íþróttasaga Íslands frá landnámi til siðaskipta |
| 5. vika. | Íþróttasaga frá siðaskiptum til fullveldis. Hlutapróf 2 (7,5%) |
| 6. vika | Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. Skila ritgerð (10%) |
| 7. vika. | Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. Hlutapróf 3 (7,5%) |
| 8. vika. | ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambönd |
| 9. vika. | Íþróttir og fjölmiðlar. |
| 10. vika. | Íþróttasaga – skrap og Hlutapróf 4 (7,5%) |
| 11. vika | Íþróttasálfræði – Spennustig. |
| 12. vika. | Íþróttasálfræði – Kvíðaviðbrögð. Hlutapróf 1 (7,5%) |
| 13. vika. | Páskafri |
| 14. vika | Íþróttasálfræði – Hugarþjálfun. |

15. vika Íþróttasálfræði - Áhugahvöt og metnaður. **Hlutapróf 2 (7,5%)**
16. vika Íþróttasálfræði – Íþróttahópurinn. **Skila ritgerð (10%)**
17. vika Íþróttasálfræði – Íþróttapjálfarinn. **Hlutapróf 3 (7,5%)**
18. vika Íþróttasálfræði – Viðbragðs og tækniþjálfun.
19. vika Íþróttasálfræði – Skrap og **Hlutapróf 4 (7,5%)**

Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu.is