



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2019

ÍþFR2SS05 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 íþrótta, kynjamun og íþróttaiðkun, ásamt tengingu fjármagns og auglýsinga við íþróttir. Þessi hluti klárast 1. 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 íþrótta 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 áhugahvatar og frammistöðu
- læri um mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglinga
- 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 Willli Railo, auk þess sem efni er fengið frá RUV og af veraldarvefnum.

Verkefnaskil og námsmat

1. Ritgerð tengd íþróttasögu Íslands. Skilist í 5. viku. (10%)
2. Ritgerð tengd íþróttasálfræði. Skilist í 13. 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. Ólympíuleikarnir til forna
2. vika. Ólympíuleikarnir endurvaktir. **Hlutapróf 1 (7,5%)**
3. vika. Íþróttasaga Íslands frá landnámi til siðaskipta
4. vika. Íþróttasaga frá siðaskiptum til fullveldis. **Hlutapróf 2 (7,5%)**
5. vika. Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. **Skila ritgerð (10%)**
6. vika. Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. **Hlutapróf 3 (7,5%)**
7. vika. ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambönd
8. vika. Íþróttir og fjölmiðlar – Skrap og **Hlutapróf 4 (7,5%)**
9. vika. Íþróttasálfræði – Liðsheild, spennustig
10. vika. Íþróttasálfræði – Kvíðaviðbrögð. **Hlutapróf 1 (7,5%)**
11. vika. Íþróttasálfræði – Hugarþjálfun.
12. vika. Íþróttasálfræði - Áhugahvöt og metnaður. **Hlutapróf 2 (7,5%)**
13. vika. Íþróttasálfræði – Íþróttahópurinn. **Skila ritgerð (10%)**
14. vika. Íþróttasálfræði – Íþróttapjálfarinn. **Hlutapróf 3 (7,5%)**
15. vika. **Páskafrí**

- 16. vika Íþróttasálfræði - Viðbragðspjálfun
- 17. vika Íþróttasálfræði – Tækniþjálfun.
- 18. vika Íþróttasálfræði – Skrap og **Hlutapróf 4 (7,5%)**

Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu.is