



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

ÍPRF2SS05

Íþróttasaga/Íþróttasálfræði

Kennari/kennarar:	Sverrir G Ingibjartsson (SGI) sgi@fsu.is
-------------------	---

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 í byrjun mars.

Í seinni hlutanum er fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á frammistöðu íþróttamanna. Fjallað er um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Fjallað er um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

Undanfari: Enginn

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- sögu Ólympíuleikanna
- sögu íþrótta á Íslandi
- uppbyggingu og skipulagi íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- mikilvægi íþróttasálfræði í íþróttþjálfun og keppni
- helstu atriðum sem hafa áhrif á spennustig í íþróttum og keppni
- hugarþjálfun
- sambandi áhugahvatar og frammistöðu
- mikilvægi þess að efla sjálfstraust barna og unglinga í íþróttum
- mikilvægi hvatninga í íþróttum

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- að leita að og miðla upplýsingum um íþróttasögu Íslands
- að nýta sér mismunandi aðferðir til spennustjórnunar
- nota hugarþjálfun sem hluta af íþróttþjálfun

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- meta hvaða íþróttir þola hátt spennustig
- meta hvaða íþróttir þola illa hátt spennustig
- þekkja einkenni sem geta komið upp ef spennustig er ekki rétt stillt
- bæta sig sem íþróttamanneskja

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.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2 - 4	8- 23. janúar	Ólympíuleikar til forna Ólympíuleikarnir endurvaktir	Lotupróf 1
5 - 6	26. janúar-6. febrúar	Íþróttasaga Íslands frá landnámi til fullveldis	Lotupróf 2
7 - 8	9-20. febrúar	Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga <i>Miðannarmat lokaskil 20.febrúar.</i>	Lotupróf 3
9 - 10	25. febrúar-6. mars	Skipulag íþróttahreyfingar Íslands <i>Vorfrí 23. – 24. febrúar.</i> <i>Starfsþróunardagur í FÁ 27.febrúar.</i> <i>Áfangamessa 4. mars</i>	Lotupróf 4
11 - 13	9-27. mars.	Íþróttasálfræði, liðsheild, spennustig, áhugahvöt <i>Valdagur 11. mars</i> <i>Kátir dagar og Flóafár 18-20. mars.</i>	Lotupróf 5
14		Páskafrí	
15 - 16	7.- 17. apríl	Hugarþjálfun	Lotupróf 6

17 - 18	20.- 30. apríl	Skipulagning fyrir keppni, rútínur, slökunaraðferðir	Lotupróf 7
19-20	4-13. maí	Viðbragðsþjálfun, tækniþjálfun -Dimissjón 8. Maí -Síðasti kennslud. mið. 13. maí. -Námsmatsdagar 15. - 19.maí -Sjúkrapróf 20. maí. -Brautskráning fös. 29. maí.	Lotupróf 8

Sérreglur áfangans:

Verkefnum skal skilað á réttum tíma. Sé verkefni skilað of seint lækkar einkunn um 1 fyrir hvern dag sem skilað er of seint.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Verkefni unnin í tímum	40%
Lotupróf	8 lotupróf á önninni, 7,5% hvert	60%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hvernar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.

- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi 7. janúar 2026

Sverrir Ingibjartsson kennari

Ásdís Björg Ingvarsdóttir fagstjóri