

# SÁLF2ÍÆ05

*Búið til: Mon, 29 Apr 2013 19:36:15 GMT*

## Titill

Íþróttasálfræði

## Skammstöfun

SÁLF2ÍÆ05

## Útgáfunúmer

2

## Námsgrein

sálfræði

## Viðfangsefni

íþróttasálfræði

## Staða

Samþykkt af skóla

## Þrep

2

## Einingafjöldi

5

## Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

### Lýsing

Í áfanganum verður farið yfir grunnatriði íþróttasálfræðinnar og þau tengd við annars vegar almenna sálfræði og hins vegar við aðrar aðstæður eins og vinnustaði, vinahóp og nám. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á afreksetuna, fjallað um spennu og helstu spennuvalda ásamt slökun. Farið verður í aðferðir til að auka sjálfstraust og sjálfsmynd til að bæta árangur. Fjallað verður um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn. Einnig verður leiðtögin skoðaður. Í öllum atriðunum verður reynt að tengja þau einnig við aðrar aðstæður en íþróttaaðstæður, s.s. vinnuna, námið og vinahópinn.

## Forkröfur

Inngangur að félagsvísindum

## Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- íþróttasálfræði og mikilvægi hennar í þjálfun og keppni
- helstu atriðunum sem hafa áhrif á spennustig
- einbeitingar- og hugarþjálfun
- mikilvægi góðrar sjálfsmýndar og sjálfstrausts
- tengslum áhugahvatar og frammistöðu
- mikilvægi hvatningar í íþróttum

## Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nýta sér einbeitingar- og hugarþjálfun
- finna leiðir til eflingar sjálfsmýndar og sjálfstrausts
- hvetja á jákvæðan og uppbyggilegan hátt

## Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- lesa aðstæður/atburði út frá sálfræðilegu sjónarhorni ...sem er metið með... umræðum, munnlegum og skriflegum verkefnum og prófum

- geta beitt sálfræðiaðferðum í vinnu sinni, s.s. einbeitingar-, hugar- og skynmyndarþjálfun ...sem er metið með... umræðum, munnlegum og skriflegum verkefnum og prófum

**Námsmat**

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.

**Skólar****Fyrirmynd**