



En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet



Descargar



Leer En Linea


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet

Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke

En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke

En ökad medvetenhet är källan till utveckling och en vinnande väg. I En vinnande väg – idrottspsykologi för gymnasiet fördjupas elevernas kunskap om idrottspsykologi, och därmed också deras medvetenhet och självkännedom om ämnet. Oavsett idrottslig nivå. Enligt kursplanen för Psykologi 2B ska eleven fördjupa sig i valt psykologiskt perspektiv. En vinnande väg är en riktad kursbok för inriktningen idrottspsykologi. Men den är också skriven för dig som vill öka förståelsen för hur du och andra kan stimuleras till ökad motivation för regelbunden fysisk aktivitet och motion. Idrottspsykologiska användningsområden och tekniker Boken har en vetenskaplig grund och ett tillämpat fokus och ett antal centrala teorier, perspektiv och modeller presenteras på ett lättillgängligt sätt. Den första delen handlar om idrottspsykologiska användningsområden och riktar då in sig på följande områden: • motivation • självförtroende • koncentration • grupper och ledarskap • karriärutveckling. I bokens andra del presenteras idrottspsykologiska tekniker som eleverna kan använda sig av för att till exempel stärka motivation och självförtroende, i form av: • målsättning • inre samtal • mental simulering • spänningsreglering. Anpassad för ungdomar Texten är målgruppsanpassad med fallbeskrivningar utifrån ungdomars perspektiv med både reflektions- och diskussionsfrågor. Till boken hör också en lärarhandledning som ger förslag på övningar och provupplägg. Författare med lång erfarenhet av undervisning Författare är Sofia Bunke, Anna Lohmann och Charlotte Wennberg. Sofia är universitetslektor i idrottspsykologi vid Lunds universitet med 12 års erfarenhet av undervisning på gymnasiet i ämnet idrottspsykologi. Anna och Charlotte är båda gymnasielärare i idrottspsykologi sedan flera år tillbaka i Lund.

 [Descargar En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasie ...pdf](#)

 [Leer en línea En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnas ...pdf](#)

Descargar y leer en línea En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke

152 pages

Download and Read Online En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke #NCS0RQMA45B

Leer En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke para ebook en líneaEn vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke para leer en línea. Online En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke ebook PDF descargarEn vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke DocEn vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke MobipocketEn vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet by Anna Lohmann, Charlotte Wennberg, Sofia Bunke EPub
NCS0RQMA45BNCS0RQMA45BNCS0RQMA45B