




## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024

## ÍPRF3LH05

<b>Kennari</b>	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, <a href="mailto:andres.eyjolfsson@fss.is">andres.eyjolfsson@fss.is</a>		
<b>Viðtalstími</b>	Mánudaga kl. 9:10 – 9:50		
<b>Námsefni</b>	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad (2020) og ljósrit frá kennara.		
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er fjallað um starfsemi mannlíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannlíkamans. Einnig verður fjallað um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Fjallað eru um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar og komið inn á tækni íþróttagreina. Enn fremur er fjallað um rétta lyftitækni, starfsstillingar og hreyfingar við vinnu.		
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>	
	Verkefnavinna	35%	
	Kaflapróf	60%	
	Virkni í kennslustundum	5%	
<b>Reglur áfanga</b>	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.		
<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li> <li>➤ <b>Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</b></li> <li>➤ Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li> <li>➤ <b>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.</b></li> </ul>		

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• helstu vöðvum og vöðvahópum mannlíkamans</li> <li>• hlutverki beinagrindar og hreyfingum helstu liðamóta</li> <li>• beinum, liðböndum og liðamótum</li> <li>• grundvallaratriðum hreyfifræðinnar</li> <li>• góðri líkamsstöðu í starfi og réttri lyftitækni</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• finna lýsandi æfingar fyrir þjálfun einstakra vöðva og vöðvahópa</li> <li>• vinna með helstu hreyfilögmálin</li> <li>• geta notað rétta lyftingatækni og vera meðvitaður um rétta líkmasbeitingu í starfi</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geta greint mun á réttri og rangri líkamsstöðu</li> <li>• geta greint vöðvavinnu í ákveðnum æfingum</li> <li>• geta notað helstu hreyfilögmál til að skýra út ýmsar hreyfingar í íþróttum</li> <li>• geta greint hreyfingu helstu vöðva mannlíkamans frá upptöku og festu</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
<b>Undirbúningur f. tíma</b>	16 vikur x 3 tímar x 20 mín	16 klst.
<b>Undirbúningur f. próf</b>	3 x 4 klst.	12 klst.
<b>Lokaverkefni</b>	14 klst.	14 klst.
<b>Alls</b>		<b>106 klst. = 5 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4. - 14. janúar	Kennsluáætlun Umræður og verkefnavinna	Verkefni
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Verkefni
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	<b>Kaflapróf 1</b>
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	Fjallað um vöðvakerfið (bls. 225-228 og 238-244)	Verkefni
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagur</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	Fjallað um samhæfingu og tækni (bls. 170-181)	<b>Kaflapróf 2</b>
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	Fjallað um líkamsbeitingu og starfsstillingar	<b>Kaflapróf 3</b>
<b>17. vika</b> 6. - 10. maí	Samantekt og lokafrágangur á verkefnum	Verkefni

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson