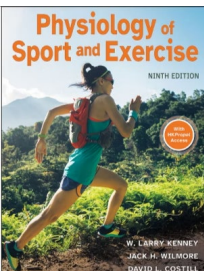
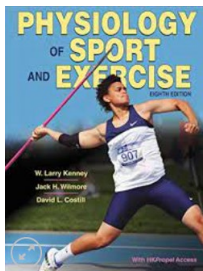




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPLE3ÞÍ05

Kennari	Dr. Elvar Smári Sævarsson , elvar.saevarsson@fss.is		
Viðtalstími	Samkvæmt samkomulagi. Óskið eftir viðtalstíma gegnum tölvupóst.		
Námsefni	Physiology of sport and exercise (8/9th ed.). Kenney, WL., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2021/2025) Fyrirlestrar á upptökum og skyggnur frá kennara 		
Áfangalýsing	Markmið áfangans er að nemendur þekki til þeirra áhrifa sem þjálfun hefur á starfsemi líkamans. Sem dæmi verður farið notkun orkuefna við álag, loftháð og loftfirt orkumyndun og stjórnun líkamshita við æfingar. Einnig verður farið í stjórnun og viðbrögð hjarta- og blóðrásar kerfis og beinagrindarvöðva við þjálfunaráreiti. Kennslan fer fram með fjarkennslusniði þar sem nemendur hlusta á fyrirlestra og leysa verkefni á moodle.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Lágmarkseinkunn til að standast áfangann er 5. Öll próf gilda til lokaeinkunnar og lágmarksseinkunn í prófum er 5 nema í kaflaprófum skal meðaleinkunn vera amk 5 (ekki þarf að ná 5 í öllum þeirra). Sleppi nemandi kaflaprófi fær hann einkunnina 0 fyrir. Kaflapróf opna kl. 8:00 og loka kl. 23:59 próftökudegi.		
	Nái nemandi ekki að lágmarki 5 í meðaleinkunn í kaflaprófum er viðkomandi fallinn í áfanganum (engin upptaka leyfð) Nemandi á kost á einni aukatilraun við miðannarpróf og lokapróf, náí hann ekki lágmarkseinkunn í fyrstu tilraun. ATH að mest er gefið 7 fyrir aukatilraun.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☒	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Kaflapróf (14 alls)		35%
	Lokapróf (krossar)		20%
	Munnlegt miðannarpróf		20%
Munnlegt lokapróf		25%	

Annað sem kennari vill láta koma fram

Æfingin skapar meistarann og aukaæfingin heimsmeistarann!

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Hvaða áhrif regluleg þjálfun hefur á hjarta- og æðakerfið - Samspili orkuflutnings, orkumyndunar og orkunotkunar líkamans - Orkuefnasambandinu ATP, uppbyggingu þess og hvaða hlutverki það gengir - Hitastýringu og samvægi líkamans - Starfsemi beinagrindarvöðva - Löftfirrtri og löftháðri orkumyndun - Hvernig mælingar á þreki fara fram og hvernig niðurstöðum er lýst - Uppbyggingu og starfsemi hjartavöðvans	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Miðla þekkingu sinni á áhrifum þjálfunar til skjólstæðinga sinna - Reikna út stærðir sem fylgja þjálffræði s.s. súrefnisupptöku
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Geta útskýrt viðbrögð hjarta- og æðakerfis við auknu álagi - Gera sér grein fyrir samspili orkuefna við orkumyndun við mismunandi álag - Nýta þekkingu sína í þjálffræði til að taka upplýstar ákvarðanir varðandi heilbrigðan lífsstíl - Útskýra hvernig öndunarþröskuldur og mjólkursýruþröskuldur gefa vísbendingar um líkamsástand - Útskýra hvernig líkaminn losar sig við umfram hita við hreyfingu - Útskýra mismunandi framsetningar á þrektölum - Lýsa áhrifum þjálfunar á starfsemi hjartans	

Virðing, samvinna og árangur

Vinnuáætlun		
Hlusta á fyrirlestra og glósa	14 fyrirlestrar	60 klst.
Undirbúningur kaflaprófa	14 x 1	14 klst.
Kaflapróf - próftaka	14 x 1	14 klst.
Miðannarpróf – undirb + próftaka	7 kaflar x1	7 klst
Undirbúningur lokapróf - moodle	14 kaflar	6 klst.
Lokapróf - moodle	14 kaflar	1 klst.
Undirb. munnlegt lokap.	14 kaflar	4 klst.
Munnlegt lokapróf	14 kaflar	1 klst.
Alls		109 klst = 5 fein

Hlutar	Efnispættir	Próf	Vægi
1. hluti	Orkuefnin – kafli 2	22. ágúst	7% (af 35%)
2. hluti	Hormónastjórnun – kafli 4	27. ágúst	6% (af 35%)
3. hluti	Orkueyðsla – kafli 5	3. september	7% (af 35%)
4. hluti	Þreyta – kafli 6	8. september	5% (af 35%)
5. hluti	Hjarta- og æðakerfið – kafli 7	17. september	7% (af 35%)
6. hluti	Öndunarkerfið – kafli 8	26. september	7% (af 35%)
7. hluti	Viðbr. hjarta- og æðak. – kafli 9	6. október	12% (af 35%)
8. hluti	Lögmál þjálfunar – kafli 10	14. október	5% (af 35%)
9. hluti	Aðlagnir styrktarþ. – kafli 11	27. október	5% (af 35%)
10. hluti	Loftháð og loftfirrt – kafli 12	3. nóvember	6% (af 35%)
11. hluti	Heitt og kalt – kafli 14	18. nóvember	11% (af 35%)
12. hluti	Íþróttþjálfun – kafli 16	24. nóvember	9% (af 35%)
13. hluti	Börn og unglingar – kafli 19	1. des	6% (af 35%)
14. hluti	Aldraðir - kafli 20	3. desember	7% (af 35%)
Miðannarpróf	Hluti 1 – 7.	9. – 10. október	20%
Lokapróf - moodle	Allir hlutar	8. desember	20%
Munnlegt lokapróf	Allir hlutar	11. – 12. desember	25%

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Dr. Elvar Smári Sævarsson