



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPRF3LH05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Föstudaga kl. 09:15 – 09:55	
Námsefni	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad (2020) og ljósrit frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er fjallað um starfsemi mannslíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannslíkamans. 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.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Verkefni verða metin jafnt og þétt yfir önnina. Ekki verður hægt að skila inn óklárðum verkefnum eftir að kaflapróf úr tilteknu efni hefur verið lagt fyrir. ATH: Ef vetrareinkunn er yfir 7,0 getur nemandi látið það gilda sem lokaeinkunn og sleppir þ.a.l. við lokapróf. Til að sleppa við lokapróf þarf nemandi að uppfylla eftirfarandi: - Vera með að lágmarki 7,0 í vetrareinkunn - Hafa skilað ÖLLUM verkefnum áfangans og ná að lágmarki 4,5 í öllum verkefnum og kaflaprófum. Ef nemandi þarf ekki að taka lokapróf þá verður vægi vetrareinkunnar hærri. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni áfangans gildi.	
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☒	
	Heiti	Vægi
	Verkefni og virkni	20%
	Kaflapróf	40%
	Lokapróf	40%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	➤ Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. ➤ Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. ➤ Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. ➤ Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.
---------------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á - helstu vöðvum og vöðvahópum mannslíkamans - hlutverki beinagrindar og hreyfingum helstu liðamóta - beinum, liðböndum og liðamótum - grundvallaratriðum hreyfifræðinnar - góðri líkamsstöðu í starfi og réttri lyftitækni	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - finna lýsandi æfingar fyrir þjálfun einstakra vöðva og vöðvahópa - vinna með helstu hreyfilögmálin - geta notað rétta lyftingatækni og vera meðvitaður um rétta líkmasbeitingu í starfi
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - geta greint mun á réttri og rangri líkamsstöðu - geta greint vöðvavinnu í ákveðnum æfingum - geta notað helstu hreyfilögmál til að skýra út ýmsar hreyfingar í íþróttum - geta greint hreyfingu helstu vöðva mannslíkamans frá upptöku og festu	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	62 klst.
Heimavinna og verkefni	16 vikur	46 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	3 x 4 klst.	12 klst.
Alls		120 klst. = 5 ein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kennsluáætlun Umræður og verkefnavinna	Verkefni
2. vika 25. – 29. ágúst	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
3. vika 1. – 5. september	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
4. vika 8. – 12. september	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Verkefni
5. vika 15. - 19. september	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Kaflapróf 1
6. vika 22. - 26. september	Fjallað um vöðvakerfið (bls. 225-228 og 238-244)	Verkefni
7. vika 29. sept. - 3. Október <i>Þrískólafundur 29.sept.</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
8. vika 6. - 10. október	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
11. vika 27- 31. október	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
12. vika 3. - 7. nóvember	Fjallað um samhæfingu og tækni (bls. 170-181)	Kaflapróf 2
13. vika 10. - 14. nóvember	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
14. vika 17. - 21. nóvember	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Fjallað um líkamsbeitingu og starfsstillingar	Kaflapróf 3
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Samantekt og lokafrágangur á verkefnum	Verkefni

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson