



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

VOHR2VF05

Kennari	Dr. Elvar Smári Sævarsson, elvar.saevarsson@fss.is	
Viðtalstími	Eftir samkomulag. Óskið eftir viðtalstíma með tölvupósti	
Námsefni	Muscle and motion appið og efni frá kennara	
Áfangalýsing	Markmið áfangans er að nemendur þekki og skilji hvernig hreyfingar í stoðkerfi líkamans eru framkvæmdar. Farið er í uppbyggingu beinagrindarvöðva, upptök þeirra, festur og starf og hvernig vöðvasamdráttur á sér stað. Einnig er farið í mismunandi gerðir liða, uppbyggingu beinagrindar og samspil vöðva og taugakerfis við vöðvasamdrátt. Sjá nánari áfangalýsingu. Kennsla er með dreifnámsfyrirkomulagi.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Til að ljúka áfanga þarf meðaleinkunn að vera að lágmarki 5. Ljúka þarf við alla námsmatsþætti áfangans með lágmarkseinkunninni 5. Meðaleinkunn fyrir kaflaprófin skal vera að lágmarki 5 (ekki þarf að ná 5 í öllum prófunum). Skili nemandi myndbandsverkefni ekki á tilsettum tíma dregst einn heill frá einkunn fyrir hvern dag sem líður frá skiladegi. Ef verkefnið stenst ekki lágmarkskröfur fær nemandi tækifæri til að skila aftur en fyrir endurskil er mest gefið 5. Upptökuréttur er í lokaprófunum tveimur. Kaflapróf eru opin frá kl. 8:00 – 23:59 á prófdegi.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Kaflapróf	20%	
	Staðlotuverkefni	20%	
	Myndbandsverkefni	10%	
	Lokapróf - moodle	20%	
	Lokapróf - verklegt	30%	

Reglur áfanga	Mætingaskylda er í alla staðlotu áfangans. Óheimil farvera jafngildir falli í áfanganum.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Staðlota 11. - 12. september í Framhaldsskóla Suðurnesja, Reykjanesbæ. Tímasetning: 9:00 – 16:00 Mæta með tölvur/síma í staðlotu og í fatnaði sem hentar til hreyfingar.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Upptökum og festum beinagrindarvöðva, heiti þeirra og virkni um liðamót. • Uppbyggingu og virkni liða líkamans. • Heiti beina og staðsetningu þeirra í beinagrind og tengingu við upptök og festur vöðva • Uppbyggingu líkamans og áhrif á líkamsstöðu og hreyfingu • Áttar- og hreyfihugtökum.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Miðla upplýsingum um staðsetningu, upptök, festu og virkni beinagrindarvöðva til skjólstæðinga. • Miðla upplýsingum um starf liða og beina
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Útskýra fyrir skjólstæðingum sínum starf vöðva í hreyfingum • Tengja saman starf vöðva og hreyfingu liða • Útskýra fyrir skjólstæðingum heiti beina og uppbyggingu beinagrindar • Afla sér frekari upplýsinga um stoðkerfisins	

Vinnuáætlun		
Horfa á fyrirlestra og glósa	3,5 x 9	40,5 klst
Undirbúningur f. kaflapróf	9 x 2 klst	18 klst
Að taka kaflapróf	9 X 0,5 klst	4,5 klst
Staðlota	2 x 7 klst	14 klst
Undirbúningur lokapróf í moodle og taka próf	6 klst.	6 klst.
Undirbúningur lokaverkefni verklegt og taka próf	6 klst	6 klst
Myndbandsverkefni	5 klst	5 klst
Lokapróf	1 klst	1 klst
Alls		95 klst. = 5 feín*

Hlutar námsefnis	Áætluð yfirferð námsefnis	Hlutapróf	Vægi
1. hluti.	Áttir, hugtök, plön og ásar	21. ágúst	12% (af 20%)
2. hluti	Beinagrind	22. ágúst	12% (af 20%)
3. hluti	Hálaliðir	26. ágúst	10% (af 20%)
4. hluti	Vöðvafræði	28. ágúst	10% (af 20%)
5. hluti	Vöðvar í bók	02. september.	13% (af 20%)
6. hluti	Vöðvar í öxlum	04. september	10% (af 20%)
7. hluti	Vöðvar í handleggjum	08. september	10% (af 20%)
8. hluti	Vöðvar í mjöðmum og lærum	10. september	13% (af 20%)
9. hluti	Vöðvar fyrir neðan hné	16. september	10% (af 20%)
Staðlota	Úr 1. – 6. hluta áfangans	9. september	20%
Myndbandsverkefni	Úr 6. – 9. hluta áfangans	19. september	10%
Lokapróf moodle	Allir hlutar áfangans	19. september*	20%
Lokapróf verklegt	Allir hlutar áfangans	23. september	30%

*prófttökutími milli 13:00 – 15:00. Próftími 25 mínútur.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Smári Sævarsson