





Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

VOHR3VF10

Kennari	Elvar Smári Sævarsson, elvar.saevarsson@fss.is	
Viðtalstími	Sveigjanlegur – óskið eftir tíma með tölvupósti	
Námsefni	Muscle and motion appið (muscleandmotion.com) Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Í áfanganum er farið í að tengja vöðvafræðina við líkamsbeitingu í styrktar- og liðleikþjálfun. Farið er í hugtök lífafsfræðinnar og þau tengd við beitingu líkamans. Kenndar verða æfingar og skoðað hvaða vöðvahópar vinna saman. Einnig verður farið í hvernig einangra má vöðvahópa með tæknilegri útfærslu æfinganna og hvernig greina má æskilega sem og óæskilega líkamsbeitingu við styrktar- og liðleikþjálfun.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann verður lokaeinkunn að vera 5,0 eða hærri. Öll verkefni gilda til lokaeinkunnar. Meðaleinkunn úr kaflaprófum verður að vera að lágmarki 5. Lágmarkseinkunn í myndbandsverkefnum er 5. Fáir nemandi lægra en 5 fyrir myndbandsverkefni skal hann lagfæra verkefnið og skila aftur. Mest er gefið 5 fyrir endurskil. Lágmarkseinkunn í lokaprófum, í moodle og verklegu, er 5. Falli nemandi í lokaprófi fær hann eitt tækifæri til að reyna aftur. Kaflapróf í moodle eru opin í einn dag hvert, frá kl. 8:00 til 23:59. Sjá dagsetningar hér neðar.	
	Símatsáfangi <input type="checkbox"/>	Lokapróf <input checked="" type="checkbox"/>
Heiti		
Kaflapróf í moodle (10 alls)	20%	
Myndbandsverkefni (3 alls)	15%	
Verkefni í staðlotum	33%	
Lokapróf í moodle	12%	
Verklegt lokapróf	20%	
Reglur áfanga	Skyldumæting í staðlotur. Óútskýrð fjarvera jafngildir falli í áfanganum.	

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mæta með tölvu/síma í lotur.
----------------------------------------------	------------------------------

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvaða æfingar ákveðnir vöðvahópar framkalla • Takmörkunum á einangrun stakra vöðva og vöðvahópa • Heiti helstu hreyfinga í samræmi við vöðvafræðina • Mikilvægi réttrar líkamsbeitingar við þjálfun • Gunnhugtökum lífafslfræðinnar • Þekkja mismunandi erfiðleikastig í æfingum 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar á æskilegan hátt • Miðla þekkingu sinni á æfingum til skjólstæðinga • Nota viðeigandi búnað við æfingar
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útskýra fyrir skjólstæðingi tæknilegar útfærslur æfinga • Breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhaldla til að hafa áhrif á útkomu æfinga og hámarka æfingar • Gera sér grein fyrir æskilegum útfærslum æfinga og leiðrétta óæskilega líkamsbeitingu • Útskýra hvaða vöðvahópar framkalla ákveðnar æfingar • Geta miðlað mismunandi erfiðleikastigum æfinga 	

Vinnuáætlun		
Efnisþáttur	Umfang	Klukkustundir
Horfa á fyrirlestra/glósa/æfa	10 kaflar	110
Undirbúningur kaflapróf	10 próf	30
Myndbandsverkefni	3 alls	15
Kaflapróf próftaka	10 próf	10
Undirb. lokapr. í moodle	1 próf	10
Lokapróf	1 próf	1
Undirb. verklegt lokapróf	10 kaflar	12
Verklegt lokapróf	10 kaflar	1
Alls		189 klst = 10 einingar

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum	Vægi %
1. hluti	Vöðva- og hreyfifræði	30. september	2,0
2. hluti	Core grunnur	03. október	2,0
3. hluti	Core æfingar	07. október	2,0
4. hluti	Hnébeygjur	13. október	2,0
5. hluti	Axlir og bringa	21. október	2,0
6. hluti	Bak og handleggir	30. október	2,0
7. hluti	Læri og kálfar	6. nóvember	2,0
8. hluti	Þjónvöðvar (gluteals)	11. nóvember	2,0
9. hluti	Aðrar æfingar	19. nóvember	2,0
10. hluti	Liðleiki	25. nóvember	2,0
Staðlota 1	Hluti 1 - 5	23. - 24. október	11
Staðlota 2	Hluti 6 - 8	12. - 13. nóvember	11
Staðlota 3	Hluti 9 - 10	27. - 28. nóvember	11
Myndbandsverkefni 1	Hluti 1 - 4	12. október	5
Myndbandsverkefni 2	Hluti 5 - 7	7. nóvember	5
Myndbandsverkefni 3	Hluti 8 - 10	26. nóvember	5
Lokapróf í moodle		3. desember*	12
Verklegt lokapróf		04. – 05. desember**	20

* próftökutími frá 17:00 til 21:00. Próftími 50 mínútur.

** hver nemandi mætir í ca 40 mín og tekur prófið.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Smári Sævarsson