



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRF3LH05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 10:10 – 10:50	
Námsefni	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad (2020) og ljósrit frá kennara.	
Áfangalýsing	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.	
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 <u>yfir 7,0</u> 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 <u>ÖLLUM</u> 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	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
--	--

Grunnþættir menntunar	Í áfanganum fléttast grunnþættir menntunar samkvæmt aðalnámskrá órjúfanlega við hæfniviðmið líffæra- og hreyfifræðinnar. Megináherslan er á heilbrigði og velferð , þar sem dýpri skilningur á starfsemi stoðkerfisins, ásamt þjálfun í réttri lyftitækni og góðum starfsstillingum, nýtist nemendum beint til að efla eigin heilsu og lágmarka meiðslahættu. Nemendur þjálfast jafnframt í vísindalegu læsi með því að tileinka sér sérhæfð hugtök hreyfifræðinnar til að greina og skýra hreyfingar líkamans. Þessi greiningarhæfni á réttri líkamsbeitingu styður markvisst við líkamlega sjálfbærni nemenda og starfsþrek út ævina. Loks hagnýta nemendur þessa þekkingu í gegnum sköpun með því að finna og útfæra markvissar æfingar fyrir sértæka vöðva og vöðvahópa á lausnamiðaðan hátt.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • helstu vöðvum og vöðvahópum mannlíkamans • 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 mannlíkamans 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.-21. ágúst	Kennsluáætlun Umræður og verkefnavinna	Verkefni
2. vika 24.-28. ágúst	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
3. vika 31. ágúst-4. september	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
4. vika 7.-11. september	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Verkefni
5. vika 14.-18. september	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Kaflapróf 1
6. vika 21.-25. september	Fjallað um vöðvakerfið (bls. 225-228 og 238-244)	Verkefni
7. vika 28. september-2. október	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
8. vika 5.-9. október	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
12. vika 2.-6. nóvember	Fjallað um samhæfingu og tækni (bls. 170-181)	Kaflapróf 2
13. vika 9.-13. nóvember	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
14. vika 16.-20. nóvember	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Fjallað um líkamsbeitingu og starfsstillingar	Kaflapróf 3
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Samantekt og lokafrágangur á verkefnum	Verkefni

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson