



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÍOL3LN05

Kennari	Dr. Elvar Smári Sævarsson, elvar.saevarsson@fss.is		
Viðtalstími	Viðtalstími er eftir samkomulagi og skal nemandi senda tölvupóst og óska eftir viðtalstíma. Viðtal getur farið fram í gegnum síma eða augliti til auglits.		
Námsefni	Námsefnið er á formi skyggna, fyrirlestra og kennslumyndbanda sem kennari setur fram. Ekki er þörf á að versla sérstaka kennslubók fyrir áfangann.		
Áfangalýsing	Í áfanganum er farið í byggingu og starfsemi neðri útlíma, einkum fóta. Farið er í byggingu og starfsemi húðar, beina, vöðva, taugakerfis og hringrásar- og vessakerfis. Að áfanga loknum skal nemandi geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að fjalla um og útskýra fyrir öðrum líffæra- og lífeðlisfræði neðri útlíma.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Matsflokkarnir eru fjórir (sjá hér fyrir neðan). Nemendur skulu skila innna öllum verkefnum til að eiga möguleika á að ljúka áfanganum. Skili nemandi ekki inn verkefnum á tilsettum tíma dregst einn heill frá einkunn fyrir verkefnið fyrir hvern sólarhring sem líður frá skiladegi.		
	Námsmatsreglur eru eftirfarandi:		
	• Meðaleinkunn úr myndbandsverkefnum skal vera að lágmarki 7. • Lágmarkseinkunn í lokaprófi er 5. Falli nemandi á lokaprófi fær hann eitt tækifæri til upptöku. • Skyldumæting er í staðlotu og óútskýrð fjarvist jafngildir úrsögn úr áfanganum		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☒	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Myndbandsverkefni (10 alls)	45%	
	Staðlotuverkefni	5%	
Æfingapróf á moodle	5%		
Lokapróf	45%		
Reglur áfanga	Skyldumæting er í staðlotu áfangans.		
Annað sem kennari vill láta koma fram	Nemendur verða að hafa aðgang að fartölvu og farsíma. Einnig þurfa nemendur að eiga liti sem eru ætlaðir á húð; hvítan, rauðan og bláan (eða svartan) Mikilvægt er að mæta með fartölvu í staðlotu áfangans og liti til að teikna á húð.		

	Fyrirlestrar fara fram vikulega í gegnum teams. Tímasetning er kl. 13:00 á Þriðjudögum. Ekki er skyldumæting á fyrirlestrana og verða þeir teknir upp og upptakan sett inn á moodle að þeim loknum.
Grunnþættir menntunar	Heilbrigði og velferð: Nemendur öðlast þekkingu á byggingu og starfsemi neðri útlíma og tengslum þeirra við hreyfingu, heilsu og líðan. Þekkingin stuðlar að auknum skilningi á mikilvægi líkamlegrar heilsu og forvarna. Læsi: Nemendur vinna með fagorð og latnesk heiti í líffæra- og lífeðlisfræði. Þeir þjálfast í að miðla þekkingu sinni bæði munnlega og með myndbandsverkefnum. Sköpun: Nemendur sýna skilning sinn og þekkingu með gerð myndbandsverkefna þar sem þeir útskýra byggingu og starfsemi fótar og neðri útlíma með skapandi hætti. Jafnrétti: Kennsluhættir og verkefni miða að því að allir nemendur fái tækifæri til þátttöku og að nýta styrkleika sína við öflun og miðlun þekkingar. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur taka ábyrgð á eigin námi og virða skoðanir og framlag samnemenda í umræðum og samstarfi. Sjálfbærni: Nemendur öðlast skilning á mikilvægi þekkingar á mannlíkamanum fyrir heilsueflingu, forvarnir og ábyrgð einstaklings á eigin velferð.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - líffæra- og lífeðlisfræði neðri útlíma. - byggingu og starfsemi húðar og nagla á fótum. - beinabyggingu neðri útlíma, latneskum heitum einstakra beina og beinhluta í fæti. - vöðvum og vöðvahópum neðri útlíma, latneskum heitum vöðva í fótum og geti gert grein fyrir staðsetningu, upptökum, festu og hreyfingu þeirra. - taugum neðri útlíma, latneskum heitum tauga í fótum, staðsetningu þeirra og hlutverk. - hringrásarkerfi neðri útlíma, latneskum heitum æða í fótum. - vessakerfi neðri útlíma, hlutverki vessakerfis og tengsl þess við hringrásarkerfi.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: vinna með latnesk heiti sem tengjast líffæra- og lífeðlisfræði neðri útlíma.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: vinna með latnesk heiti sem tengjast líffæra- og lífeðlisfræði neðri útlíma.	

Vinnuáætlun		
Fyrirlestrar og glósur	Úr 7 köflum	34 klst
Myndbandaverkefni	10 x 4 klst	28 klst.
Æfingapróf á moodle		14 klst
Staðlota	1x	8 klst
Undirbúningur f. lokapróf		10 klst.
Lokapróf - próftaka		1 klst.
Alls		95 klst. = 5 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
Vika 2	Hugtök og áttir	31. ágúst
Vika 3	Hugtök og plön	7. september
Vika 4	Samsettar hreyfingar	14. september
Vika 5	Bein	21. september
Vika 6	Liðir og ristarbogar	28. september
Vika 7	Liðbönd	5. október
Vika 8	Vöðvar - intrinsic	2. nóvember
Vika 9	Staðlotuvika	
Vika 10	Vöðvar - extrinsic	
Vika 11	Taugar	9. nóvember
Vika 12	Æðar	16. nóvember
Vika 13	Húðin	23. nóvember
Vika 14	Neglur	
Vika 15	Upprifjun	
Staðlota		20.október
Lokapróf		Námsmatsvika í desember

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Dr. Elvar Smári Sævarsson