



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

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 verður meðaleinkunn skilaverkefna að vera að lágmarki 5 og einkunn úr lokaprófi skal vera 5 að lágmarki. Nái nemandi ekki 5 í meðaleinkunn skilaverkefna er viðkomandi fallinn í áfanganum. Ekki er í boði að skila verkefnum inn aftur (endurskil). Nái nemandi ekki amk 5 í einkunn í lokapróf fær hann eitt tækifæri til að taka prófið upp. Nái nemandi ekki amk 5 í upptökuprófi er hann fallinn í áfanganum. Skili nemandi ekki skilaverkefni ekki á tilsettum tíma dregst einn heill frá einkunn fyrir hvern dag sem líður frá skiladegi. Eftir það dragast 2 heilir frá einkunn fyrir hvern dag sem líður frá skiladegi: Einum degi of seint = -1 Tveimur dögum of seint = -3 Þremur dögum of seint = -5 Líði meira en þrír dagar frá skiladegi er ekki tekið við verkefni og einkunnin 0 gefin fyrir.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☒	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Kaflapróf (æfingapróf)	5%	
	Skilaverkefni, tvö alls.	20%	
	Lokapróf	75%	

Reglur áfanga	Komi upp ófyrirséðar aðstæður sem hafa áhrif á verkefnaskil skal nemandi hafa strax samband við kennara. Ekki er tekið við eftiráútskýringum. Ekki er mætingaskylda í staðlotudag áfangans en skyldumæting í lokapróf.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Staðlota er dagskrá 18. september og fer fram í Framhaldsskóla Suðurnesja, Reykjanesbæ. Ekki verður streymt frá staðlotunni. Tímasetning: 9:00 – 16:00 Mikilvægt að mæta með tölvu í staðlotuna.
Grunnpættir menntunar	Heilbrigði og velferð: Nemendur öðlast þekkingu á uppbyggingu og starfsemi stoð- og hreyfikerfisins og skilning á mikilvægi hreyfingar, líkamsbeitingar og heilsueflingar. Læsi: Nemendur læra að nota fagleg hugtök úr líffærafræði og hreyfifræði og miðla þekkingu sinni með munnlegum, skriflegum og stafrænum hætti, meðal annars í myndbandsverkefnum. Sköpun: Nemendur vinna sjálfstætt að verkefnum þar sem þeir tengja saman fræðilega þekkingu og verklega framkvæmd og setja fram skýrar útskýringar á hreyfingum og starfsemi vöðva. Jafnrétti: Áfanginn stuðlar að virðingu fyrir fjölbreytileika einstaklinga og gerir nemendum kleift að sýna hæfni sína með fjölbreyttum náms- og matsaðferðum. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur bera ábyrgð á eigin námi, vinna með öðrum og þjálfast í ábyrgri og faglegri miðlun þekkingar. Sjálfbærni: Nemendur þróa með sér hæfni til að afla sér frekari þekkingar um mannlíkamann og nýta hana til að stuðla að eigin heilsu og vellíðan til framtíðar.

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)	5 x 9	45 klst
Kaflapróf (æfingapróf)	20 alls	20 klst
Staðlota	7 klst (val)	14 klst
Skilaverkefni	5 klst	5 klst
Lokapróf	9 kaflar	18 klst
Alls		102 klst. = 5 ein

Hlutar námsefnis	Áætluð yfirferð námsefnis	Dagsetning	Vægi
1. hluti.	Áttir, hugtök, plön og ásar		Æfingapróf = 5%
2. hluti	Beinagrind		
3. hluti	Liðir		
4. hluti	Vöðvafræði		
5. hluti	Vöðvar í bol og hálsi		
6. hluti	Vöðvar í öxlum		
7. hluti	Vöðvar í handleggjum		
8. hluti	Vöðvar í mjöðmum og lærum		
9. hluti	Vöðvar fyrir neðan hné		
Staðlota		18. september	
Skilaverkefni 1		26. ágúst	10%
Skilaverkefni 2		9. september	10%
Lokapróf	Allt efnið	22. september	75%

Birt með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Dr. Elvar Smári Sævarsson