



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

VOHR3VF10

Kennari	Elvar Smári Sævarsson, elvar.saevarsson@fss.is	
Viðtalstími	Sveigjanlegur – óskið eftir tíma gegnum tölvupóst	
Námsefni	Muscle and motion appið (muscleandmotion.com) Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Í áfanganum er farið í að tengja vöðvafræðina við líkamsbeitingu í styrktar- og liðleikabjálfun. Farið er í hugtök lífaflsfræðinnar og þau tengd við beitingu líkamans. Kennarar 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 liðleikabjálfun.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Námsmatsþættirnir eru fjórir alls. Til að ljúka áfanganum verða nemendur að ná amk 7 í meðaleinkunn úr skilaverkefnum og amk 5 í lokaprófi. Berist skilaverkefni ekki á réttum tíma er dregið frá 1 heill frá einkunn fyrir hvern dag frá skiladegi. Nái nemandi ekki lokaprófi fær hann eitt tækifæri til endurupptöku.	
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☒
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	
	Æfingapróf (moodle)	5%
	Skilaverkefni (3)	36%
	Staðlotuverkefni	14%
	Lokapróf	45%
Reglur áfanga	Skyldumæting er í amk þrjár af fjórum staðlotudögum. Nái nemandi ekki lágmarksmætingu jafngildir það úrsögn úr áfanga.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Mæta með tölvu/síma í lotur og í fatnaði sem hentar vel til hreyfinga.	
Grunnþættir menntunar	Heilbrigði og velferð: Áfanginn byggir fyrst og fremst á grunnþættinum heilbrigði og velferð. Nemendur öðlast þekkingu á réttri líkamsbeitingu, lífaflsfræði og áhrifum æfinga á mismunandi vöðvahópa. Þeir læra að framkvæma æfingar á öruggan og árangursríkan hátt, greina rangar hreyfingar og leiðrétt þær. Jafnframt þjálfast þeir í að miðla þekkingu um heilsueflingu og hreyfingu til annarra, sem stuðlar að bættri heilsu og aukinni vellíðan einstaklinga. Læsi: Nemendur vinna með sérhæfð hugtök	

	úr líffærafræði, vöðvafræði og lífaflsfræði og þurfa að skilja, túlka og nota faglegt orðfæri. Í krossaprófum og myndbandsverkefnum sýna þeir skilning sinn á fræðilegu efni og beita því í verklegum aðstæðum. Jafnframt þróa þeir hæfni til að miðla upplýsingum skýrt til skjólstæðinga með bæði töluðu máli og myndrænum hætti. Jafnrétti: Í áfanganum kynnast nemendur því að æfingar má laga að mismunandi einstaklingum, getu þeirra, markmiðum og líkamlegum forsendum. Áhersla er lögð á að velja viðeigandi erfiðleikastig og stuðla að þátttöku allra óháð líkamlegri getu. Þannig eflist skilningur á fjölbreytileika og mikilvægi þess að mæta ólíkum þörfum einstaklinga. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur bera ábyrgð á eigin námi í fjarnámi og þurfa að sýna sjálfstæði, fagmennsku og ábyrgð í verkefnavinnu. Í verklegum þáttum læra þeir að bera virðingu fyrir öðrum, veita uppbyggilega endurgjöf og miðla þekkingu á faglegan hátt. Þannig þjálfast þeir í samskiptum og ábyrgri þátttöku í samfélagi og starfi. Sköpun: Þótt áfanginn byggi á fyrir fram skilgreindri fræðilegri þekkingu reynir á sköpun þegar nemendur útfæra myndbandsverkefni, velja leiðir til að útskýra æfingar og aðlaga þær að mismunandi markhópum. Þeir þurfa einnig að beita gagnrýninni hugsun þegar þeir finna leiðir til að breyta líkamsstöðu eða stillingu áhalda til að hafa áhrif á framkvæmd og árangur æfinga. Sjálfbærni: Áfanginn stuðlar að sjálfbærni með því að efla þekkingu og færni sem styður við heilsueflingu og virkan lífsstíl til lengri tíma. Nemendur öðlast skilning á því hvernig markviss og örugg hreyfing getur stuðlað að bættri lífsgæðum og aukinni starfs- og lífsgetu einstaklinga.
--	--

Pekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Hvaða æfingar ákveðnir vöðvahópar framkalla - Takmörkunum á einangrun stakra vöðva og vöðvahópa - Heiti helstu hreyfinga í samræmi við vöðvafræðina - Mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar við þjálfun - Gunnhugtökum lífaflsfræðinnar - Þekkja mismunandi erfiðleikastig í æfingum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Framkvæma æfingar á æskilegan hátt - Miðla þekkingu sinni á æfingum til skjólstæðinga - Nota viðeigandi búnað við æfingar
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Útskýra fyrir skjólstæðingi tæknilegar útfærslur æfinga - Breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhalda 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		
Efnispáttur	Umfang	Klukkustundir
Horfa á fyrirlestra/glósa/æfa	12 kaflar	110
Æfingaefni	12 kaflar	30
Skilaverkefni	3 verkefni	12
Staðlotur	4 dagar	28
Lokapróf undirbúningur	12 kaflar	12
Lokapróf	12 kaflar	2
Alls		194 klst = 10 einingar

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum	Vægi %
1. hluti	Flokkun æfinga	Skilaverkefni 1 5. október	12%
2. hluti	Hreyfifræði		
3. hluti	Vöðvafræði		
4. hluti	Core grunnur		
5. hluti	Core æfingar		
6. hluti	Hnébeygjuæfingar	Skilaverkefni 2 30. október	12%
7. hluti	Axlir og bringa		
8. hluti	Bak og handleggir		
9. hluti	Læri og kálfar	Skilaverkefni 3 23. nóvember	12%
10. hluti	Gluteals		
11. hluti	Aðrar æfingar		
12. hluti	Liðleiki		
Staðlota 1	Hluti 1 - 5	5.-6. nóvember	7%
Staðlota 2	Hluti 6 - 8	26.-27. nóvember	7%
Æfingaverkefni	1 – 12 kafli	Flæðandi yfir önnina	5%
Lokapróf*	Hluti 1 - 12	7. desember	45%

* áætlaður próftími 10:15

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Smári Sævarsson