



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍPRF3LH05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 11:55 – 12:35	
Námsefni	Þjálfraði 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 námsmatsþátta	Símatsáfangi ☒		Lokapróf ☐		Sleppikerfi ☐	
	Heiti		Vægi			
	Verkefnavinna		35%			
	Kaflapróf		60%			
	Mæting og virkni í kennslustundum		5%			

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	➤ Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. ➤ Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. ➤ Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. ➤ Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga.
--	---

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.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	3 x 4 klst.	12 klst.
Lokaverkefni	12 klst.	12 klst.
Alls		120 klst. = 5 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Kennsluáætlun Umræður og verkefnavinna	Verkefni
2. vika 16. - 20. janúar	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
3. vika 23. - 27. janúar	Fjallað um byggingu og starfsemi líkamans (bls. 205-212)	Verkefni
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Verkefni
5. vika 6. - 10. febrúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls. 212-225)	Kaflapróf 1
6. vika 13. - 17. febrúar	Fjallað um vöðvakerfið (bls. 225-228 og 238-244)	Verkefni
7. vika 20. - 24. febrúar	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
9. vika 6. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls. 229-237)	Verkefni
10. vika 13. - 17. mars	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
11. vika 20. - 24. mars	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls. 73-126)	Verkefni
12. vika 27. - 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Fjallað um samhæfingu og tækni (bls. 170-181)	Kaflapróf 2
13. vika 11. - 14. apríl	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Fjallað um hreyfingafræði (bls. 320-356 og ljósrit)	Verkefni
15. vika 24. - 28. apríl	Fjallað um líkamsbeitingu og starfsstillingar	Kaflapróf 3
16. vika 1. - 10. maí	Samantekt og lokafrágangur á verkefnum	Verkefni

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson