



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

Íþróttameiðsli

Kennari	Sandra Dögg Árnadóttir, sandra.arnadottir@fss.is			
	Sjúkraþjálfari M.Sc. íþróttavísindum og þjálfun			
Viðtalstími	Eftir samkomulagi.			
Námsefni	Clinical sports medicine eftir Brukner & Khan's Volume 1 injuries 5th edition			
Áfangalýsing	Stutt lýsing á efnispáttum, verkefnum og kennslufyrirkomulagi áfangans. Farið verður yfir helstu meiðsli sem upp geta komið hjá íþróttafólki við æfingar og keppni. Einnig verður farið í algeng stoðkerfisvandamál almennings. Farið verður í forvarnir og viðbrögð við íþróttameiðslum og hvenær vísa eigi skjólstæðingi til annarra fagaðila. Endurheimt og endurkoma eftir meiðsli. Fyrirlestrar eru á fjarnámsformi. Prófum, staðarlötum og verkefni eru dreift yfir tímabilið og gilda öll í lokaeinkunn.			
Námsmat og vægi námsmatspátta	Til að ná áfanga þarf að ná að lágmarki 5.0 úr öllum hlutum. Prófum í moodle, staðlotum og verkefnum. Lokaeinkunn verður að vera 7.0 eða hærri. Próf í moodle eru opin í einn dag, frá kl. 8:00 til 23:59. Sjá dagsetningar hér neðar.			
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐	
	Heiti		Vægi	
	Bráðameiðsli próf í Moodle		20%	
	Álagsmeiðsli próf í Moodle		20%	
	Forvarnir staðarlota		15%	
	Verkefni endurkoma eftir meiðsli		20%	
	Endurheimt próf í Moodle		10%	
	Teiping staðarlota		15%	

Annað sem kennari vill láta koma fram	Kennsluefnið er að mestu á íslensku en ensk heiti eru notuð í fyrirlestrum. Nemendur mega gera ráð fyrir að skoða enskan texta og hlusta á ensku í myndböndum.
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Helstu meiðslum sem verða við æfingar og keppni s.s. höfuðhögg, vöðvatognanir, beinbrot, liðhlaup og sinavandamál. • Hvernig er best að bregðast við íþróttameiðslum. • Helstu áhættuþáttum íþróttameiðsla. • Meiðslahættu við einka- og styrktarþjálfun. • Hlutverki einka- og styrktarþjálfunar sem forvörn við meiðslum og í endurhæfingu. • Helstu álagsmeiðslum í þjálfun. • Algengum stoðkerfisvandamálum meðal almennings s.s. brjós-klos, slitgigt og axlamein. • Helsta hlutverki og takmörkunum teipinga.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Beita fyrstu hjálp við meiðslum og þeim óvæntu aðstæðum sem geta komið upp við æfingar. • Framkvæma öryggisathugun á æfingastað m.t.t. slysa-hættu. • Framkvæma teipingar til að koma í veg fyrir frekari meiðsli hjá skjólstæðingi. • Búa um áverkasvæði við skyndiáverka.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Gera sér grein fyrir hvenær vísa þarf skjólstæðingi í hendur annarra fagaðila. • Gera sér grein fyrir ástandi skjólstæðings m.t.t. meiðsla og sjúkdóma og tengja við gerð þjálfunaráætlunar. • Geri sér grein fyrir og geti rökstutt eigið val á teipingu og viðbrögðum við langvarandi meiðslum og óvæntum áverkum sem upp geta komið við þjálfun.	

Vinnuáætlun		
Fyrirlestrar	6 fyrirlestrar, ca. 4 klst hver	25 klst.
Undirbúningur f. próf	3 próf, 12 klst hver	36 klst.
Staðlotur	2 dagar, 2 x 7 klst	14 klst.
Verkefni	Endurkoma	25 klst
Alls		100 klst. = 5 ein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
Kynning	Teams kynningarfundur	6.janúar 17:00
1. hluti	Bráðameiðsli	19.janúar – próf (opin 8:00-23:59)
2. hluti	Álagsmeiðsli	2.febrúar – próf (opin 8:00-23:59)
3. hluti Staðlota	STAÐLOTA Lífaflfræði og forvarnir Fyrirlestur og verklegar æfingar	4.febrúar - staðlota Skyldumæting kl. 9:00-16:00
4.hluti	Endurheimt	2.mars – próf (opin 8:00-23:59)
5. hluti Staðlota	STAÐLOTA Teipingar Verkefni útskýrt	16.mars - staðlota Skyldumæting kl. 9:00-16:00
6. hluti	Endurkoma eftir meiðsli	13.apríl - verkefnaskil (opin 8:00-23:59)
7. hluti	Samskipti og teymisvinna	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sandra Dögg Árnadóttir