


Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

Íþróttalífeðlisfræði (ÍPLE3ÞÍ05)

Kennari	Elvar Smári Sævarsson elvar.saevarsson@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14:00 – 14:40	
Námsefni	Physiology of sport and exercise (8th ed.). Kenney, WL., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2021) Fyrirlestrar á upptökum og skyggjur frá kennara	
Áfangalýsing	notkun orkuefna við álag. Farið verður í aðlaganir líkamans við þjálfunaráreiti og stjórnun líkamshita við æfingar sem og stjórnun og viðbrögð hjarta- og blóðrásarkerfis og beinagrindarvöðva við þjálfunaráreiti. Í áfanganum verður farið í grunnatriði íþróttalífeðlisfræðinnar s.s. breytilega Kennslan fer fram með fjarkennslusniði þar sem nemendur hlusta á fyrirlestra og vinna verkefni í gegnum moodle og teams.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Lágmarkseinkunn til að standast áfangann er 7. Öll próf gilda til lokaeinkunnar og lágmarkseinkunn í lokaprófum er 5. Sleppi nemandi prófi fær hann einkunnina 0 fyrir. Kafalpróf opna kl. 8:00 og loka kl. 23:59 próftökudegi	
	Símatsáfangi <input type="checkbox"/>	Lokapróf <input checked="" type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Kafalpróf (12 alls)	45%
	Lokapróf	25%
	Munnlegt lokapróf	30%

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvaða áhrif regluleg þjálfun hefur á hjarta- og æðakerfið • Samspili orkuflutnings, orkumyndunar og orkunotkunar líkamans • Orkuefnasambandinu ATP, uppbyggingu þess og hvaða hlutverki það gengir • Hitastýringu og samvægi líkamans • Starfsemi beinagrindarvöðva • Loftfirtri og loftháðri orkumyndun • Hvernig mælingar á þreki fara fram og hvernig niðurstöðum er lýst • Uppbyggingu og starfsemi hjartavöðvans 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miðla þekkingu sinni á áhrifum þjálfunar til skjólstæðinga sinna • Reikna út stærðir sem fylgja þjálfraði s.s. súrefnisupptöku
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geta útskýrt viðbrögð hjarta- og æðakerfis við auknu álagi • Gera sér grein fyrir samspili orkuefna við orkumyndun við mismunandi álag • Nýta þekkingu sína í þjálfraði til að taka upplýstar ákvarðanir varðandi heilbrigðan lífsstíl • Útskýra hvernig öndunarþröskuldur og mjólkursýrupröskuldur gefa vísbendingar um líkamsástand • Útskýra hvernig líkaminn losar sig við umfram hita við hreyfingu • Útskýra mismunandi framsetningar á þrektölum • Lýsa áhrifum þjálfunar á starfsemi hjartans 	

Vinnuáætlun		
Hlusta á fyrirlestra og glósa	12 fyrirlestrar	60 klst.
Undirbúningur kaflaprófa	12 x 1	12 klst.
Kaflapróf	12 x 1	12 klst.
Undirbúningur lokapróf	12 kaflar	12 klst.
Lokapróf	12 kaflar	1 klst.
Undirb. munnlegt lokap.	12 kaflar	2 klst.
Munnlegt lokapróf	12 kaflar	1 klst.
Alls		100 klst=5 einingar

Virðing, samvinna og árangur

Hluti	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum	Vægi %
1. hluti	Orkuefnin – kafli 2	26. ágúst	4
2. hluti	Hormónastjórnun – kafli 4	30. ágúst	3
3. hluti	Orkueyðsla – kafli 5	13. september	3
4. hluti	Þreyta – kafli 6	18. september	2
5. hluti	Hjarta- og æðakerfið – kafli 7	27. september	4
6. hluti	Öndunarkerfið – kafli 8	10. október	4
7. hluti	Viðbr. hjarta- og æðak. – kafli 9	23. október	5
8. hluti	Lögmál þjálfunar – kafli 10	31. október	3
9. hluti	Aðlagnir styrktarþ. – kafli 11	6. nóvember	3
10. hluti	Loftháð og loftfirt – kafli 12	13. nóvember	5
11. hluti	Heitt og kalt – kafli 14	22. nóvember	4
12. hluti	Íþróttþjálfun – kafli 16	2. desember	5
Lokapróf	Allir hlutar	9. des kl 17:00 – 21:00*	25
Munnlegt lokapróf	Allir hlutar	10. desember	30

* próftíminn er 45 mín

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Smári Sævarsson