



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024


### Vöðva- og hreyfifræði 1 (VOHR2VF05)

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>Kennari</b>      | Elvar Smári Sævarsson<br>elvar.saevarsson@fss.is   |  |
| <b>Viðtalstími</b>  | Mánudagar 14:20 – 14:40  |   |
| <b>Námsefni</b>     | Muscle and motion appið<br>(Farið í Have an account - veljið strength training)<br>email: iak@fss.is Password: 12345   |   |
| <b>Áfangalýsing</b> | 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 <a href="#">áfangalýsingu</a> .<br>Kennsla fer fram í fjarnámi með staðlotu í Íþróttahúsi Keflavíkur |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b> | Staðlota 5. – 7. september í Íþróttahúsi Keflavíkur Sunnubraut 34 Reykjanesbæ.<br>Tímasetning: Frá kl. 12:00 – 17:00 5. og 6. sept en kl. 10:00 – 15:00 7. sept.<br>Mæta með tölvur/síma í staðlotu og í fatnaði sem hentar til hreyfingar |
|--|--|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b> | Til að ljúka áfanga þarf meðaleikunn að vera að lágmarki 7. Lágmarkeinkunn í myndbandsverkefni og lokaprófi er 5.<br>Mætingaskylda er í staðlotu áfangans. Mæti nemandi ekki, eða hafi ekki samþykkt leyfi fyrir fjarveru, er viðkomandi fallinn í áfanganum.<br>Hlutapróf eru opinn frá kl. 8:00 – 23:59 á prófdegi (eða á síðasta degi próftökutímabils ef fleiri en einn dagur er gefinn). Ein tilraun leyfð fyrir hvert próf nema fyrsta prófið þar sem tvær tilraunir eru leyfðar. |
|--------------------------------------|---|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Símatsáfangi</b> <input type="checkbox"/> | <b>Lokapróf</b> <input checked="" type="checkbox"/> | <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>Heiti</b>                                 | <b>Vægi</b>   |   |
| Kaflapróf                                    | 25%   |   |
| Skilaverkefni í staðalotu                    | 35%   |   |
| Myndbandsverkefni                            | 10%   |   |
| Lokapróf                                     | 30%   |   |

| Þekking   | Leikni   |
|---|--|
| <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upptökum og festum beinagrindarvöðva, heiti þeirra og virkni um liðamót.</li> <li>• Uppbyggingu og virkni liða líkamans.</li> <li>• Heiti beina og staðsetningu þeirra í beinagrind og tengingu við upptök og festur vöðva</li> <li>• Uppbyggingu líkamans og áhrif á líkamsstöðu og hreyfingu</li> <li>• Áttar- og hreyfihugtökum.</li> </ul> | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miðla upplýsingum um staðsetningu, upptök, festu og virkni beinagrindarvöðva til skjólstaðinga.</li> <li>• Miðla upplýsingum um starf liða og beina</li> </ul> |
|    |  |
| Hæfni   |  |
| <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Útskýra fyrir skjólstaðingum sínum starf vöðva í hreyfingum</li> <li>• Tengja saman starf vöðva og hreyfingu liða</li> <li>• Útskýra fyrir skjólstaðingum heiti beina og uppbyggingu beinagrindar</li> <li>• Afla sér frekari upplýsinga um stoðkerfisins</li> </ul>   |  |

| Vinnuáætlun                         |          |                            |
|-------------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>Horfa á fyrirlestra og glósa</b> | 3,5 x 9  | 40,5 klst                  |
| <b>Undirbúningur f. hlutapróf</b>   | 9 x 2    | 18 klst                    |
| <b>Hlutapróf</b>                    | 9 X 0,5  | 4,5 klst                   |
| <b>Staðlota</b>                     | 3 x 5    | 15 klst                    |
| <b>Úrvinnsla staðlotuverkefna</b>   | 5 klst   | 5 klst                     |
| <b>Undirbúningur f. lokapróf</b>    | 10 klst. | 10 klst.                   |
| <b>Myndbandsverkefni</b>            | 8 klst   | 8 klst                     |
| <b>Lokapróf</b>                     | 1 klst   | 1 klst                     |
| <b>Alls</b>                         |          | <b>102 klst. = 5 fein*</b> |

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| <b>Reglur áfanga</b> | Skyldumæting í staðlotu |
|----------------------|-------------------------|

*Virðing, samvinna og árangur*

| Hlutar námsefnis              | Áætluð yfirferð námsefnis   | Hlutapróf        | Vægi |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------|------|
| 1. hluti.                     | Áttir, hugtök, plön og ásar | 16. – 19. Ágúst* | 2%   |
| 2. hluti                      | Beinagrind                  | 20. ágúst        | 2%   |
| 3. hluti                      | Hálaliðir                   | 21. ágúst        | 2%   |
| 4. hluti                      | Vöðvafræði                  | 23. ágúst        | 3%   |
| 5. hluti                      | Vöðvar í bók                | 28. ágúst        | 4%   |
| 6. hluti                      | Vöðvar í öxlum              | 2. september     | 3%   |
| 7. hluti                      | Vöðvar í handleggjum        | 4. september     | 3%   |
| 8. hluti                      | Vöðvar í mjöðmum og lærum   | 12. september    | 4%   |
| 9. hluti                      | Vöðvar fyrir neðan hné      | 16. september    | 2%   |
| <b>Skilaverkefni staðlotu</b> | Úr 1. – 6. hluta áfangans   | 9. september     | 35%  |
| <b>Myndbandsverkefni</b>      | Úr 6. – 9. hluta áfangans   | 19. september    | 10%  |
| <b>Lokapróf</b>               | Allir hlutar áfangans       | 20. september    | 30%  |

- *Tvær tilraunir leyfðar*

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf*

*Elvar Smári Sævarsson*