



**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025****Mælingar og greiningar (MÆLG3MÆ05)**

Kennari	Elvar Smári Sævarsson elvar.saevarsson@fss.is	
Viðtalstími	Eftir samkomulagi	
Námsefni	Efni frá kennara og Muscle and motion appið: Aðgangsorð: iak@fss.is Password: 12345	
Áfangalýsing	Í þessum áfanga er fjallað um ýmsar líkamsgerðarmælingar s.s. hæðar-, þyngdar- og ummálmælingar sem og mat á líkamssamsetningu. Einnig er farið í greiningar á líkamsstöðu og hreyfigetu liða. Kennarar eru helstu þol-, liðleika, og styrktarmælingar sem notaðar eru á starfsvettvangi einka- og styrktarþjálfara. Farið er í framkvæmd heilsufarsmats m.t.t. heilsufarssögu og félagssögu. Nemendur vinna verkefni heimavið og skila inn, ásamt að mæta í staðlotu og vinna þar verkefni. Að lokum þreyta nemendur lokapróf í moodle og skila lokaverkefni.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að standast áfangann verður lokaekinn að vera 5,0 eða hærri. Öll verkefni gilda til lokaekinnar og öllum verkefnum þarf að skila inn og einkunn að vera 5,0 eða hærri fyrir hvert verkefni.	
	Skili nemandi inn verkefni og hlýtur fyrir það einkunn sem er undir 5,0, fær nemandi eitt tækifæri til að skila inn endurbættu verkefni en einkunn fyrir endurskil verður aldrei hærri en 7,0. Ætlast er til að nemendur skili inn verkefnum á réttum tíma. Skili nemandi verkefni of seint er einkunn lækkuð um einn heilan fyrir hvern dag sem líður frá skiladegi.	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
		Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Verkefni úr 8 köflum	45%
	Staðlotuverkefni	20%
	próf í moodle	10%
	Lokaverkefni - kynning	25%
Reglur áfanga	Skyldumæting er í staðlotu. Óútskýrð fjarvera/fjarvera án samþykkis frá kennara jafngildir falli í áfanganum.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Mæta með tölvu/síma í staðlotu og í fatnaði sem hentar til hreyfingar	

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hugtökunum „gildi“ (validity) og „áreiðanleika“ (reliability) mælinga og greininga • Tilgangi mælinga og greininga. • Þeim ytri og innri þáttum sem geta haft áhrif á niðurstöður mælinga og greininga. • Helstu mælingum og greiningum sem framkvæmdar eru á starfsvettvangi einka- og styrktarþjálfara og viðeigandi tækjabúnaði. • Rétttri líkamsstöðu og eðlilegri hreyfigetu liða. • Helstu aðferðum við þol-, liðleika og styrktarmælingar. 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skrá niðurstöður mælinga og greininga. • Framkvæma þær mælingar og greiningar, af nákvæmni og áreiðanleika, sem einka- og styrktarþjálfarar nota til að meta líkamsástand skjólstæðinga sinna. • Draga saman niðurstöður mælinga og greininga og miðla til skjólstæðinga sinna. • Nota viðeigandi tækjabúnað til mælinga og greininga. • Framkvæma heilsufarsmat.
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rökstyðja hvaða mælingar og greiningar skal nota hverju sinni samkvæmt niðurstöðum heilsufarsmats og markmiðum hvers skjólstæðings. • Gera sér grein fyrir mikilvægi mælinga og greininga við gerð þjálfunaráætla. • Tengja niðurstöður greininga og mælinga við gerð þjálfunaráætla. • Sýna nærgætni og skilning við framkvæmd og miðlun á niðurstöðum mælinga og greininga. • Afla sér nýjustu upplýsinga um mælingar og greiningar. 	

Vinnuáætlun		
Fyrirlestrar	8 kaflar	16 klst.
Verkefnavinna	8 kaflar	45 klst
Staðlota	3 dagar	15 klst
Undirbúningur f. Moodle próf	8 kaflar	6 klst.
Moodle próf	2 klst.	2 klst.
Lokaverkefni - undirbúningur		10 klst
Lokaverkefni – kynning		1 klst
Alls		95 klst

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. kafli Undirbúningur prófa	Upplýst samþykki Heilsufarsmat	7. jan. (tvö verkefni-6%)
2. kafli Líkamsstöðugreining	Líkamsstaða	9. jan. (6%)
3. kafli Hreyfiferill	Hreyfiferlar og líkamsstaða	13. jan. (tvö verkefni-7%)
4. kafli Lengdarpróf fyrir vöðva	Lengdarpróf fyrir vöðva	16. jan. (7%)
5. kafli Hreyfigetugreiningar	Hreyfigetugreiningar (FMS)	20. jan. (7%)
6. kafli Líkamssamsetning	Líkamssamsetning	Verkefni í staðlotu
7. kafli Styrktarpróf	Styrktarpróf	24. jan. (6%)
Staðlota	Kaflar 1 - 7	30. jan. – 1. feb. (20%)
8. kafli Polpróf	Polpróf	5. feb. (6%)
próf moodle	Allir kaflar	7. feb. (10%)
Lokaverkefni	Allir kaflar	10. – 11. feb. (25%)

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elvar Smári Sævarsson