


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangiheiti ÍPRF3BL05 Námsáætlun haustönn 2016	

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----

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. Fjallað er um bein, bönd og liðamót, liðfleti og liðpoka. Einnig um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað er um starfsemi einstaka vöðva, upptök þeirra og festu. Fjallað er um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar og komið inn á tækni íþróttagreina. Áfanginn byggir að stórum hluta á stafrænni hreyfifræði, þ.e. hvernig vöðvar, bein og liðamót líkamans koma við sögu í fjölbreyttum hreyfingum. Nemandinn gerir æfingar með og án áhaldna til að auka skilning sinn á því hvernig ákveðnar hreyfingar myndast í íþróttum. Enn fremur er fjallað um rétta lyftitækni, starfsstillingar og hreyfingar við vinnu. Lögð er áhersla á að nemandinn verði meðvitaður um eigin líkamsbeitingu við vinnu og/eða íþróttaiðkun og öðlist aukinn skilning á eigin líkamsstarfsemi með það að markmiði að auðvelda honum að taka ábyrgð á eigin lífsháttum.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- virkni helstu vöðva og vöðvahópa líkamans, upptökum þeirra og festu
- hlutverki beinagrindar, heitum beina og staðsetningu
- hreyfingu og gerð helstu liðamóta og banda
- helstu lögmálum hreyfifræðinnar

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- greina hreyfingar með tilliti til virkni einstakra vöðvahópa
- greina hreyfingar með tilliti til virkni liðamóta
- beita réttari lyftitækni
- nota réttar starfsstillingar og hreyfingar við vinnu


Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- vinna með helstu lögmál hreyfifræðinnar
- greina staðsetningu og heiti helstu beina, vöðva og liðamóta líkamans
- greina vöðvavinnu við ákveðnar æfingar og leiðbeina út frá því

greina mun á réttari og rangri líkamsbeitinu og geta veitt ráðleggingar um líkamsbeitingu

Námsgögn:

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfifræði eftir Asbjörn Gjerset og fleiri IÐNÚ 7. prentun 2013
Bækur	Tveir kaflar úr kennslubók í líffræði (Bein og vöðvar). Leshefti og vinnubók fást á skrifstofu.
Ljósrit (afhent)	Eitt og annað á önninni

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sambykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti ÍPRF3BL05 Námsáætlun haustönn 2016	

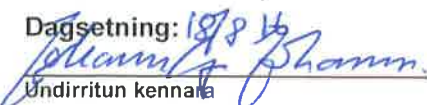
Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	Kennsluáætlun. Kynning. Fruman, vefir, líffæri, líffærakerfi. Stoð- og bandvefur (Bls. 205-208, 222-225)	
35	Beinin. Nafn, staðsetning, lögun, hlutverk. (Bls. 212-222)	
36	Liðir, liðamót, liðbönd, liðbrjósk. Hryggurinn. (Bls. 212-222)	Verkefni 1 (5%)
37	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-240)	Verkefni 1 skilað
38	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-240)	Verkefni 2 (5%)
39	Vöðvasamdráttur. Styrktar og teygjuæfingar. (Bls. 227-228, 239.240)	Verkefni 2 skilað
40	Vöðvar-íþróttagreinar	Hlutapróf úr heitum vöðva og beina
41	Hreyfing og hreyfimylnstur. Kraftur. Vöðvasamdráttur og samdráttarhraði. (Bls. 320-322)	
42	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Verkefni 3 (5%)
43	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Verkefni 3 skilað
44	Styrktarþjálfun Bls. 92-98: Snerpuþjálfun	
45	Styrktarþjálfun Bls. 92-98: Snerpuþjálfun	Verkefni 4 (7%)
46	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Verkefni 4 skilað
47	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Skila vinnubók.
48	Upprifjun. Verkefni	

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Hlutapróf	Próf úr heiti beina og vöðva (vika 40)	10%	
Verkefni	3 einstaklingsverkefni (5% hvert verkefni)	15%	
Verkefni	1 samvinnuverkefni þar sem 2 vinna saman.	7%	
Vinnubók	Vinnubók skilað í viku 47.	8%	
Lokapróf	Lokapróf úr efni annar. (allt efni nema heiti beina og vöðva)	60%	
		Samtals:	100%
Annað: Nemendum ber að ljúka öllum námsþáttum.			

Dagsetning: 18/8 16

 Undirritun kennala


 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils