

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	<b>Áfangaheiti ÍPRF3BL05</b> <b>Námsáætlun haustönn 2019</b>
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		

<b>Kennari</b>	Birna Baldursdóttir	<b>Sk.st.</b>	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

**Áfangalýsing:** Í áfanganum er fjallað um starfsemi mannslíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannslíkamans. 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 íþróttgreina. 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 áhalds 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 réttri 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 réttri og rangri líkamsbeitingu og geta veitt ráðleggingar um líkamsbeitingu

#### Námsgögn:

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Bækur	Þjálfifræði eftir Asbjörn Gjerset og fleiri IÐNÚ 7. prentun 2013
Ljósrit (afhent)	Ýmis ljósrit og verkefni frá kennara.

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	<b>Áfangaheiti ÍPRF3BL05</b> <b>Námsáætlun haustönn 2019</b>
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		

### Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	Kennsluáætlun. Kynning. Fruman, vefir, líffæri, líffærakerfi. Stoð- og bandvefur (Bls. 205-225)	Lota 1.
35	Fruman, vefir, líffæri, líffærakerfi. Stoð- og bandvefur (Bls. 205-225)	Ýmis verkefnablöð frá kennara
36	Líðir, liðamót, liðbönd, liðbrjósk. Hryggurinn.	Nemandi safnar öllum verkefnablöðum saman í möppu og skilar til kennara í viku 48.
37	Beinin. Nafn, staðsetning, löggun, hlutverk.	
38	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-244)	Lokaverkefni úr lotu 1. Lota 2. hefst.
39	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-244)	Ýmis verkefnablöð frá kennara
40	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-244)	Nemandi safnar öllum verkefnablöðum saman í möppu og skilar til kennara í viku 48.
41	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festur, starf/hlutverk. (Bls. 225-244)	Verkefnablöð
42	Vöðvasamdráttur. (Bls. 227-228, 239.240) <b>VETRARFRI</b>	
43	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Lokaverkefni úr lotu 2. Lota 3. hefst.
44	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Ýmis verkefnablöð frá kennara
45	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Nemandi safnar öllum verkefnablöðum saman í möppu og skilar til kennara í viku 48.
46	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	
47	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346) Styrktarþjálfun (Bls 73 - 122)	Lokaverkefni úr lotu 3. Lota 4. hefst. Verkefni/styrktarþjálfun
48	Styrktarþjálfun (Bls 73 - 122)	Unnið að verkefni
49	Styrktarþjálfun (Bls 73 - 122)	Unnið að verkefni/skil vika 49

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
Lota 1.	Lokaverkefni úr lotu 1. í viku 38.	25%
Lota 2.	Lokaverkefni úr lotu 2. í viku 43.	25%
Lota 3.	Lokaverkefni úr lotu 3. í viku 47.	25%
Lota 4.	Verkefni unnið í tímum er varðar styrktarþjálfun.	15%

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	<b>Áfangaheiti ÍPRF3BL05</b>	<b>Námsáætlun haustönn 2019</b>
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

Verkefnablöð	Verkefnablöðum frá kennara skilað í viku 48. (frágangur verkefna, útlit og gerð þeirra metin.	10%
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>

**Annað:** Nemandi sem nær 7 í meðaleinkunn út úr fyrstu 3 lotunum þarf ekki að fara í lokapróf í prófatíð. Ef nemandi nær 7 eða hærra bætist einkunn fyrir lotu 4 (**15%**) og einkunn fyrir skil á tímaverkefnum (**10%**) við til að **lokaeinkunn** fáiast.


Ef nemandi fær lægri einkunn þarf hann að fara í lokapróf úr **öllu efni** áfangans!

Lokapróf gildir þá **60%**. á mótí **15%** úr lotu 4 og **10%** úr verkefnum sem nemendur skila í viku 48. Þá mun meðaleinkunn úr 3 fyrstu lotunum gilda **15%** til lokaeinkunnar.

**ATH! Nemandi þarf að skila öllum verkefnum til að fá lokaeinkunn.**

Dagsetning:

  
Undirritun kennara

 21.08.19  
Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils

