

Áfangahæiti ÍPRF3BL05 Námsáætlun haustönn 2021

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 ípróttagreina. 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 ípróttum. 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 ípróttaiðkun 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:

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

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 vöðva vinnu við ákveðnar æfingar og leiðbeina út frá því
- greina mun á réttari og rangri líkamsbeitingu og geta veitt ráðleggingar um líkamsbeitingu

Námsgögn:

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfifræði eftir Asbjörn Gjerset og fleiri IÐNÚ 2020
Ljósrit (afhent)	Gögn frá kennara.

Áfangaheiti ÍPRF3BL05 Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
33	Kennsluáætlun. Kynning. Stutt verkefni	Lota 1. (Bls. 306-317)
34	Fruman, vefir, líffæri, líffærakerfi. Stoð- og bandvefur	
35	Beinin. Nafn, staðsetning, lögun, hlutverk. Liðir líkamans. Uppbygging hreyfanlegra liða líkamans.	
36	Bein. Gerð, nafn, staðsetning og hlutverk. Hryggurinn	
37	Vöðvar líkamans. Beinagrindavöðvar. Nafn, staðsetning, virkni	Lokapróf/verkefni úr lotu 1. Lota 2. (Bls 318-323, 105-124, 148-161)
38	Vöðvar líkamans. Beinagrindavöðvar. Nafn, staðsetning, virkni	
39	Vöðvar líkamans. Beinagrindavöðvar. Nafn, staðsetning, virkni	
40	Vöðvar líkamans. Beinagrindavöðvar. Nafn, staðsetning, virkni	
41	Vöðvar, Styrktar- og liðleikaæfingar fyrir valda vöðva/vöðvahópa.	
42	Hreyfifræði. Hvernig fer hreyfing fram? Vöðvasamdráttur. Kraftar og kraftstefna.	Lokapróf/verkefni úr lotu 2. Lota 3. (Bls. 84-85, 528-555)
43	Hreyfifræði. Hvernig fer hreyfing fram? Vöðvasamdráttur. Kraftar og kraftstefna.	
44	Hreyfifræði. Gagnhreyfing og fjöðrun, meginhreyfing, viðspyrna, þyngdarpunktur og jafnvægi.	
45	Hreyfifræði. Gagnhreyfing og fjöðrun, meginhreyfing, viðspyrna, þyngdarpunktur og jafnvægi.	
46	Hreyfifræði. Kraftar (Snúningsvægi, tregðulögmál, núningsmótstaða, vatns/loftmótstaða, lending/móttaka/dempun, slag og spyrna.	Lokapróf/verkefni úr lotu 3. Lota 4. Verkefni - Tækni
47	Hreyfifræði. Kraftar (Snúningsvægi, tregðulögmál, núningsmótstaða, vatns/loftmótstaða, lending/móttaka/dempun, slag og spyrna. Tækni	
48	Tækni	Skil á verkefni

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

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform: <input type="checkbox"/> Símat <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf <input type="checkbox"/> Lokaverkefni		
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi
Lota 1.	Lokapróf/verkefni úr lotu 1. í viku 37.	25%
Lota 2.	Lokapróf/verkefni úr lotu 2. í viku 42.	25%
Lota 3.	Lokapróf/verkefni úr lotu 3. í viku 46.	25%
Lota 4.	Verkefni – Tækni (skil í viku 48)	15%
Verkefnablöð	Tímaverkefni annar skilað í skilakassa á moodle nema annað sé tekið fram. (Metið er hve vel verkefnin eru unnin og frágangur þeirra)	10%
Samtals:		100%

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.: 27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 3 af 3

Áfangasæti ÍPRF3BL05 Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Annað sem kennari vill að komi fram.

Annað: Nemendur sem ná 7 í meðaleinkunn eða hærra út úr fyrstu bremur lotunum þurfa ekki að fara í lokapróf í prófatíð. Ef nemendur ná 7 eða hærra bætist einkunn fyrir lotu 4 (15%) og einkunn fyrir skila verkefni (10%) við til að lokaeinkunn fáiist.

Annars þarf nemandi að fara í lokapróf úr öllu efni áfangans í prófatíð. Lokapróf á prófadögum gildir þá 60%. á móti 15% úr lotu 4 og 10% úr verkefnum sem nemendur skila yfir önn. Þá mun meðaleinkun úr 3 fyrstu lotunum gilda 15% til lokaeinkunnar.

ATH! Nemandi þarf að skila öllum verkefnum til að fá lokaeinkun.

Dagsetning: 17.08.21


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

