


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS	<b>Áfangaheiti ÍPF 203</b>	
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Jóhann Gunnar Jóhannsson	<b>Sk.st.</b>	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 íþróttageirna. 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:

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	<b>Þjálffræði</b> eftir Asbjörn Gjerset og fleiri ÍDNÚ 7. prentun 2013
Bækur	Tveir kaflar úr kennslubók í líffræði (Bein og vöðvar). Fæst á skrifstofu. Vinnubók fæst á skrifstofu.
Ljósrit (afhent)	Eitt og annað á önninni

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	<b>Áfangaheiti ÍPF 203</b> <b>Námsáætlun Haustönn 2015</b>	

### 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
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
39	Vöðvasamdráttur. Styrktar og teygjuæfingar. (Bls. 227-228, 239.240)	Verkefni 2 skilað
40	Vöðvar-íþróttagreinar	
41	Hreyfing og hreyfimyntur. Kraftur. Vöðvasamdráttur og samdráttarhraði. (Bls. 320-322)	<b>Hlutapróf úr heitum vöðva og beina</b>
42	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Verkefni 3
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
46	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Skila vinnubók. Verkefni 4 skilað
47	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	
48	Upprifjun. Verkefni	
49	Upprifjun. Verkefni	

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

### Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Lokapróf	60%
Hlutapróf	Hlutapróf í viku 41	10%
Verkefni	4 einstaklingsverkefni (5% hvert)	20%
Vinnubók	Skil í viku 46	10%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils