



Nr.: GÁT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011	<b>LOL223</b> <b>Kennsluáætlun vor 2015</b>	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Börkur Már Hersteinsson	<b>Sk.st.</b>	BÖR
----------------	-------------------------	---------------	-----

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
2	Inngangur. Farið verður í áttir líkamans, líkamssvæði o.f.	Tímaverkefni
3-4	Lífeðlisfræði vöðva. Uppbygging og starfsemi vöðva. Farið verður í uppbyggingu vöðva og vöðvafrumna, samdráttarferlið, orku fyrir vöðvasamdrátt og samvinnu vöðva. Vöðvahula (fascia).	Verkefni I (5%)
5-6	Bein og liðir. Farið verður stuttlega yfir helstu bein og beinaútvexti. Farið verður yfir helstu gerðir liða og fjallað um helstu liði líkamans og hreyfingar þeirra.	Verkefni II (5%)
7-8	Kaflar 2 og 3: Vöðvar í hálsi og bók. Fjallað verður um helstu hálsvöðva, dýpri bakvöðva, kviðvöðva og öndunarvöðva	Verkefni III (5%)
8-9	Kaflar 4 .Vöðvar sem tengjast öxl og upphandlegg. Fjallað verður um helstu vöðva sem hreyfa herðarblað, upphandlegg og framhandlegg	Verkefni IV (5%) Miðannarpróf (10%)
10	Kaflar 5: Vöðvar í framhandlegg. Fjallað verður um helstu vöðva sem hreyfa úlnlið og fingur	
11-13	Kaflar 6 og aðeins úr kafla 2: Vöðvar í mjöðm og læri. Helstu vöðvar sem hreyfa lærlegg og sköflung.	Verkefni V (5%)
14	Páskafri	
15	Kaflar 7: Vöðvar á sköflungi og fæti. Helstu vöðvar sem starfa við ökkla og hreyfa fótinn	Verklegur tími. Æfingar, vöðvaójafnvægi, meiðsli (5%)
16	Vöðvaójafnvægi, helstu meiðsli o.fl.	Jeopardy tímaverkefni (10%)
17	Upprifjun fyrir próf	

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

<p><b>Áfangalýsing.</b></p> <p>Meginmarkmið. Að nemandinn öðlist djúpan skilning á öllum helstu beinagrindarvöðvum líkamans. Nemandinn á að hafa góðan skilning á uppbyggingu vöðvafrumu og helstu atriða í vöðvasamdrætti. Nemandinn á að hafa góðan skilning á staðsetningu, útliti, upptökum, festum og hlutverkum helstu vöðva líkamans ásamt að kunna latínuheiti þeirra.</p> <p>Nemandi kunnir skil á algengustu tegundum vöðvaójafnvægis í líkamanum og hvað hægt er að gera til þess að leiðrétta auk þess að þekkja helstu tegundir meiðsla sem á liði og vöðva líkamans.</p>
--

Nr.: GÁT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	<b>LOL223</b> <b>Kennsluáætlun vor 2015</b>	

**Áfangamarkmið:** Að áfanganum loknum á nemandinn að:

- Kunna latnesk nöfn helstu vöðva mannlíkamanns
  - Kunna staðsetningu, upptök og festu helstu vöðva líkamanns, bæði yfirborðsvöðva og dýpri vöðva
  - Geta gert grein fyrir hvaða vöðvar stuðli að hreyfingu helstu liðamóta líkamans
  - Þekkja frumbyggingu beinagrindarvöðva og geta útskýrt samdráttarferilinn til hlítar
  - Þekkja samstarf vöðva og mismunandi gerðir vöðvasamdrátta
  - Kunna skil á mismunandi tegundum vöðvafrumna
  - Geta gert grein fyrir orkubúskap vöðva
- Geti gert grein fyrir vöðvaójafnvægi og rétttri sem rangri líkamsstöðu og hvað getur valdið þessu.

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	The Concise Book of Muscle, eftir Chris Jarmey 2003. eða nýrri.
Ljósrit (afhent)	Ljósrit fyrir vinnubók verða afhent í tíma
Annað (t.d. ítarefni)	Gott er að hafa aðgang að öðrum líffærafræði bókum s.s. Principles of Anatomy and Physiology eftir Tortora eða Anatomy Coloring Book eftir Kapit og Elson

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Lokapróf	30%
Miðannarpróf	Miðannarpróf / Stöðupróf	15%
Frammistaða á önn	Vinnubók. Ýmsar myndir og verkefni.	10%
Heimaverkefni og tímaverkefni	Í áfanganum verða fimm (5) heimaverkefni gerð í MOODLE. Hvert verkefni gildir 5 % (25% samtals). Verklegur tími gildir 10%. Jeopardy tímaverkefni (upprifjunarpróf, hópverkefni) gildir 10%.	45%

**ATH: kennari áskilur sér rétt til breytinga á kennsluáætlun**

**Nemandi þarf að ná a.m.k. 4,5 á lokaprófi svo vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar!**

**Ef nemandi mætir ekki í miðannarpróf þá missir hann 15% af lokaeinkunn.**

**Ekki er boðið upp á sjúkrapróf í miðannarprófi!**

**Ef nemandi er löglega forfallaður og getur sýnt fram á það (t.d. læknisvottorð) þá gildir lokaprófið 15% meira.**

**Innritunarlykill inn á MOODLE er: vmalol223**

**Dagsetning:**

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils