


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	ÍBF 203	Kennsluáætlun haustönn 2011

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

Áfangalýsing: Í áfanganum verður fjallað um starfsemi og uppbyggingu mannlíkamans og þá aðallega bein og vöðva. Byrjað verður að fara í gegnum byggingu líkamans með áherslu á byggingu beina og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannlíkamans. Fjallað verður um bein, bönd, liðamót, liðfleti og liðpoka. Einnig um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Einnig verður farið í gegnum það hvernig beinagrindarvöðvi dregst saman. Fjallað er um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinar og komið inn á tækni íþróttagreina. Áfanginn byggir að stórum hluta á starfrænni hreyfifræði, þ.e. hvernig vöðvar, bein og liðamót líkamans koma við sögu í fjölbreyttum hreyfingum. Farið verður í gegnum nokkrar íþróttir og skaðað hvaða hreyfilögmál eigi þar við.

Unnin verður vinnubók í áfanganum bæði í líffærafræðinni og hreyfifræðinni. Einnig verða verkefni, bæði hópaverkefni og einstaklingsverkefni.

Einnig munum við leitast við að tengja bóklega þáttinn verklegum æfingum til að auka skilning á hreyfifræðinni sérstaklega.

Markmið:


- Nemandi læri um helstu vöðva og vöðvahópa líkamans
- Nemandi læri um hlutverk beinagrindar og hreyfingu helstu liðamóta
- Nemandi læri um bein, bönd og liðamót
- Nemandi læri helstu lögmál hreyfifræði

Námsgögn:

Bækur	Þjálffræði. Höf: Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen, Per Holmstad. IÐNÚ 1998
Ljósrit og vinnuhefti	Tveir kaflar úr kennslubók í líffræði (Bein og Vöðvar) Fæst á skrifstofu.
Annað	Ýmislegt frá kennara

Námsmat og vægi námsþátta:

Skriflegt	Skriflegt próf í lok annar	60 %
Skyndipróf	Hlutapróf í viku 41	10 %
Verkefni	4 einstaklingsverkefni	20 %
Vinnubók	Unnin á önninni og skil í viku 45	10 %

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	ÍBF 203	
Síða 2 af 2	Kennsluáætlun haustönn 2011	

Verkefni: Verkefnabók og fjögur einstaklingsverkefni

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	Kennsluáætlun afhent og kynning á áfanganum. Fruman. Vefir, líffæri, líffærakerfi, lífvera. Stoð- og bandvefur. (Bls. 205-208, 222-225)	
35	Beinin í líkamanum. 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)	
38	Vöðvavefur, bygging beinagrindarvöðva. Helstu vöðvar: nafn, upptök/festa, starf/hlutverk. (Bls. 225-240)	Verkefni 2
39	Vöðvasamdráttur. Hreyfing vöðva. Styrktar- og teygjuæfingar. (Bls. 227-228 og 239-240)	
40	Vöðvar-ípróttagreinar	HLUTAPRÓF
41	Hreyfing og hreyfimyntur. Kraftur. Vöðvasamdráttur og samdráttarhraði. (Bls 320-322)	Verkefni 3
42	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	
43	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls.323-327)	
44	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Verkefni 4
45	Snúningsjafnvægi. Aðrir þættir í hreyfifræði tengdir hinum ýmsu ípróttagreinum. (Bls. 331-346)	
46	Upprifjun. Verkefni	Skila verkefnahefti
47	Upprifjun	
48	Upprifjun	

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

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils