


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	<b>ÍþF 203 Líffæra- og hreyfifræði</b>	<b>Kennsluáætlun haustönn 2012</b>
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Ólafur Björnsson	<b>Sk.st.</b>	ÓLB
----------------	------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum verður fjallað um starfsemi og uppbyggingu mannlíkamans. Farið verður í gegnum byggingu líkamans með áherslu á bein 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 hreyfifræðinnar 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 skoðað hvaða hreyfilögmál eigi þar við. Unnin verður vinnubók í áfanganum bæði í líffærafræði og hreyfifræði. 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 hlutverk beinagrindar og hreyfingu helstu liðamóta
- Nemandi læri um helstu vöðva og vöðvahópa líkamans
- Nemandi læri um bein, bönd og liðamót
- Nemandi læri helstu lögmál hreyfifræði

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Bækur	<b>Þjálfifræði</b> eftir Asbjörn Gjeraset og fleiri ÍDNÚ 1998
Bækur	Tveir kaflar úr kennslubók í líffræði (Bein og vöðvar). Fæst á skrifstofu.
Ljósrit (afhent)	Eitt og annað á önninni

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	<b>ÍþF 203 Líffæra- og hreyfifræði Kennsluáætlun haustönn 2012</b>	

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Lokapróf	60%
Hlutapróf	Hlutapróf í viku 41	10%
Verkefni	4 einstaklingsverkefni	20%
Vinnubók	Skil í viku 45	10%

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)	
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)	
40	Vöðvar-íþróttagreinar	
41	Hreyfing og hreyfimyntur. Kraftur. Vöðvasamdráttur og samdráttarhraði. (Bls. 320-322)	Hlutapróf
42	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	Verkefni 3
43	Gagnhreyfing og fjöðrun. Meginhreyfing. Stöðvun/viðspyrna. (Bls. 323-327)	
44	Styrktarþjálfun Bls. 92-98: Snerpuþjálfun	
45	Þyngdarpunktur-þyngdarpunktsferill. Stöðugleiki og jafnvægi. Innri og ytri kraftar. (Bls. 331-346)	Verkefni 4
46	Upprifjun. Verkefni	Skila vinnubók
47	Til ráðstöfunar	
48	Til ráðstöfunar	

#### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils