

Klassískt nudd KLNU3NT07
Líkamsbeiting LÍBE1HB01
Námsáætlun haustönn, 2023



Kennari	María Albína Tryggvadóttir maria.a.tryggvadottir@vma.is	Sk.st.	MAL
----------------	--	---------------	-----

Afangalýsing:

Nemandi lærir fjölbreytta grunntækni í vöðvanuddi sem beitt er með mismunandi ásetningi. Hann lærir að þekkja og skilja þau markmið sem vöðvanuddið byggir á. Unnið er markvisst með hvern líkamshluta og það síðan tengt saman í heild. Mikil áhersla er lögð á að nemandi gefi nuddvinnu sinni ásetning og læri að beita líkama sínum á áhrifaríkan hátt við nuddið.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hvaða þættir hafa áhrif á upplifun nuddþega af nuddi
- markmiðum með klassísku vöðvanuddi
- hvernig mismunandi ásetningar heilsunuddara endurspeglast í upplifun nuddþega af nuddi
- hvernig nuddstrokum er beitt með legu og starfsemi helstu vöðva í huga
- í hverju gæði heilsunudds felast
- vinnuvistvernd og þeim takmörkunum sem eigið líkamsástand getur sett nuddmeðferðum
- áhrifum vinnuumhverfis á starfsfólk
- líkamsvitund og hreyfingu
- mismunandi vinnuaðstöðu
- mismunandi beitingu líkamans við ólík störf
- ýmsum léttitækjum sem draga úr líkamlegu álagi og hættu á álagsmeinum
- áhrifum álags og hvíldar á líkamann

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- beita nuddstrokum í formi sem myndar klassískt vöðvanudd
- nota fjölbreyttar strokur í vöðvanuddi
- nota hæfilegt magn af nuddolíu á nuddega og hafa lök þannig að nuddþega finnst hann ekki berskjaldaður
- tengja huga sinn við sjálfan sig og viðfangsefni sitt
- velja þá líkamshluta til vinnu, t.d. olnboga, hnúa eða fingur sem hæfir ásetningi vinnunnar hverju sinni
- skipuleggja vinnurými sitt með tilliti til góðrar líkamsbeitingar og annarra áhrifaþátta í vinnuumhverfi
- nota heppilega vinnutækni
- nýta sér léttitæki til forvarnar

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- framkvæma vandað klassískt nudd með mismunandi ásetningi
- sýna fagmennsku og þroskaða siðgæðisvitund við heilsunudd
- greina alla þá þætti sem hafa áhrif á nuddmeðferð
- temja sér áhrifaríka líkamsbeitingu við nuddborðið og sníða nuddmeðferðina að líkamlegum styrkleikum sínum
- gera sér grein fyrir áhrifum vinnunnar á líkamann og mikilvægi góðrar líkamsbeitingar
- geta notað góða vinnutækni og fundið leiðir til að efla líkamsbeitingu og vinnutækni
- geta greint afleiðingar og einkenni rangrar líkamsbeitingar og vinnutækni og fundið leiðir til að verjast þeim

Klassískt nudd KLNU3NT07
Líkamsbeiting LÍBE1HB01
Námsáætlun haustönn, 2023



- geta sjálfur unnið að eigin heilsuefningu og vellíðan með því að nota rétta líkamsbeitingu og vinnutækni
- upplýsa aðra um kosti góðrar líkamsbeitingar og vinnutækni

Námsgögn:

Kennsluhefti: Klassískt nudd eftir Finnboga Gunnlaugsson. Útgefið: e.d.

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Lota 1	Klassískt nudd – aftan	Æfa klassískt nudd að aftan	
Lota 2	Klassískt nudd – framan	Æfa klassískt nudd að framan	
Lota 3	Klassískt nudd - allt	Æfa klassískt nudd Jafningjamat Æfingapróf	10% 10%
Lota 4	Klassískt nudd - allt	Æfa klassískt nudd Greiningarskýrsla Sjálfsmat Verklegt próf	10% 10% 50%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform: <input type="checkbox"/> Símat <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf <input type="checkbox"/> Lokaverkefni		
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi
Ástundun og vinnuframlag	Þátttaka og virkni í tímum	10%
Skýrsla	Skrifleg skýrsla um æfingann milli lota	10%
Jafningjamat	Nemendur gefa umsögn og einkunn fyrir verklegar æfingar	10%
Sjálfsmat	Stutt greinargerð um framfarir og hæfni í nuddi.	10%
Æfingapróf	Nemandi nuddar ákveðinn/ákveðna líkamshluta	10%
Verklegt próf	Lokapróf í lok annar þar sem nemandi nuddar heilt klassískt nudd	50%
	Samtals:	100%

Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.
Annað: Nemandi þarf að skila öllum námsmatsþáttum til að ljúka áfanganum. Verkefnum skal skila á tilsettum tíma, verkefni lækkar um hálfan fyrir hvern dag sem fer fram yfir skiladag. Ekki er tekið við verkefnum viku eftir skiladag.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á námsáætlun.

Dagsetning: 15-8'23

Mania T.
Undirritun kennara

Anna M. Jónsd.
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils