

Kennari	Börkur Már Hersteinsson	Sk.st.	BÖR
----------------	-------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Allir helstu beinagrindarvöðvar líkamans. Uppbygging vöðvafrumu, helstu atriði í vöðvasamdrætti og orkumyndun vöðva. Staðsetning, útlit, upptök og festur helstu vöðva líkamans ásamt því að þekkja hlutverk þeirra og latínuheiti. Nemandi kunni skil á algengustu tegundum vöðvaójafnvægis í líkamanum og leiðir til að bregðast við því, þekki helstu tegundir meiðsla á liðum og vöðvum líkamans. Farið er yfir bein líkamans, uppbygging mismunandi liðamóta og hreyfingar beina út frá þeim. Áhersla er lögð á tengingu við umhverfi og reynsluheim nemenda, sjálfstæð og öguð vinnubrögð.

Markmið

Þekkingarviðmið. Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu vöðvum líkamans, upptökum þeirra og festu
- vöðvasamdrætti, vöðvaítaugun og orkuvinnslu vöðva
- helstu beinum líkamans, heiti þeirra og staðsetningu
- mismunandi liðagerðum og hreyfingum þeirra
- helstu lögmálum hreyfifræðinnar
- helstu meiðslum á vöðvum og liðamótum

Leikniviðmið. Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skoða helstu vöðva líkamans, sýna hvar þeir eru og hvaða hreyfingar þeir orsaka
- skoða hvað orsakar vöðvaójafnvægi í líkamanum
- skoða hvað orsakar helstu meiðsli á vöðvum og liðamótum
- beita rétttri tækni í starfi, leik og daglegu lífi
- lesa fræðilegan texta sem tengist viðfangsefnum áfangans

Vöðvafræði, LÍOL2VÖ05 fjarnám Námsáætlun haustönn 2023

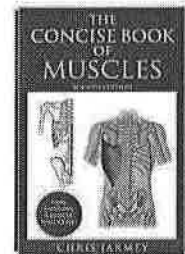


Hæfniviðmið. Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- greina og útskýra hreyfingu helstu vöðva líkamans út frá legu, upptökum og festu
- greina frá staðsetningu og heitum helstu beina líkamans.
- greina frá helstu liðamótum líkamans og rökstyðja hvaða hreyfingar þau leyfa
- nýta hreyfifræðilögmál til að útskýra helstu hreyfingar líkamans
- leiðrétta vöðvaójafnvægi og draga úr líkum á meiðslum á vöðvum og liðamótum
- útskýra vöðvavinnu í ákveðnum hreyfingum, teygjum og kyrrstöðu
- greina mun á réttri og rangri líkamsbeitingu
- greina og útskýra slæma líkamsstöðu
- sýna sjálfstæði í vinnubrögðum
- greina, hagnýta og meta upplýsingar í margskonar formi (töluðu, rituðu eða myndrænu)

Námsgögn:

The Concise Book of Muscle, eftir Chris Jarmey.
Fjórða útgáfa (2018). Eldri útgáfur sömu bókar duga líka vel, jafnvel betur.
Glósur inn á Moodle vef VMA.
Bókin fæst ekki lengur á Íslandi og því mælir kennarinn með Amazon.co.uk



Vöðvafræði, LÍOL2VÖ05
fjarnám
Námsáætlun haustönn 2023



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 36-37	Kafli 1. Inngangur. Farið verður í áttir líkamans, líkamssvæði o.f.l.	Leska kafla 1 Heimaverkefni 1	Heimaverkefni 1 (3.5%)
Vika 37-38	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.	Leska kafla 2 Heimaverkefni 2	Verkefni 2 (3.5%)
Vika 39-40	Lífeðlisfræði vöðva. Uppbygging og starfsemi vöðva. Farið verður í uppbyggingu vöðva og vöðvafrumna, samdráttarferlið, orku fyrir vöðvasamdrátt og samvinnu vöðva. Vöðvahula (fascia).	Heimaverkefni 3	Verkefni 3 (3.5%)
Vika 41-42	Kaflar 3-6: Vöðvar í hálsi og bók. Fjallað verður um helstu hálsvöðva, dýpri bakvöðva, kviðvöðva og öndunarvöðva	Leska kafla 3 til og með 6 Heimaverkefni 4	Heimaverkefni 4 (3.5%)
Vika 43-44	Kafli 7 .Vöðvar sem tengjast öxl og upphandlegg. Fjallað verður um helstu vöðva sem hreyfa herðablað, upphandlegg og framhandlegg	Leska kafla 7	
Vika 44	Kafli 8: Vöðvar í framhandlegg. Fjallað verður um helstu vöðva sem hreyfa úlnlið og fingur	Leska kafla 8 Heimaverkefni 5	Heimaverkefni 5 (3.5%)
Vika 45-46	Kafli 9 og aðeins úr kafla: Vöðvar í mjöðm og læri. Helstu vöðvar sem hreyfa lærlegg og sköflung.	Leska kafla 9	
Vika 47	Kafli 10: Vöðvar á sköflungi og fæti. Helstu vöðvar sem starfa við ökkla og hreyfa fótinn	Leska kafla 10 Heimaverkefni 6	Verkefni 6 (3.5%)
Vika 48-49	Vöðvaójafnvægi, helstu meiðsli o.fl.	Upptökur á Moodle Heimaverkefni 7	Heimaverkefni 7 (3.5%)
Vika 50	Lokapróf		50%

Vöðvafræði, LÍOL2VÖ05
fjarnám
Námsáætlun haustönn 2023



Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Yfirlitspróf	Próf úr öllu efninu í desember. Prófið verður skriflegt í prófatörn ánhjálpargagna.		50%
Heimaverkefni	Sjö heimaverkefni sem hvert gildir 3.5%. Verkefnin eru opin í eina viku.		24,5%
Tímaverkefni	Lítil tímaverkefni um efni vikunnar koma inn á Moodle. Verkefnin verða opin þá viku og hægt er að taka þau eins oft á þeim tíma og nemandinn vill. Öll tímaverkefni gilda.		25,5%
Samtals:			100%
<p><u>Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.</u> Annað: Nemandinn verður að fá a.m.k. 4,0 í lokaprófinu til þess að vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar.</p> <p>Ef einhvern námsmatsþáttur dettur út þá færast hlutfallið yfir á tímaverkefnin.</p>			

Dagsetning: 04.09.2023


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils