



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2014

ÍPFR3LP05 Líffærafræði-þjálfraði

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson

SGI

Áfangalýsing

Í áfanganum verður fjallað um starfsemi mannlíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannlíkamans. Fjallað verður um bein, bönd og liðamót, liðfleti og liðpoka. Einnig verður fjallað um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Fjallað er um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar. Einnig verður farið í skipulag þjálfunar íþróttamanna og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. Áfanginn er bóklegur.

Undanfari: ÍPFR2PJ04

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- hlutverki beinagrindar og hreyfingum helstu liðamóta
- helstu vöðvum og vöðvahópum líkamans
- grundvallaratriðum hreyfifræðinnar
- skipulagningu þjálfunar
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun þols
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun styrks
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun liðleika

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- staðsetja helstu vöðva, bein, bönd og liðamót
- beita helstu lögmálum hreyfifræðinnar í leik og starfi
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun þols
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun styrks
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun liðleika

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta útbúið þjálfunaráætlun fyrir þol-, styrktar- og liðleikaþjálfun

Námsefni

1. Þjálfraði, 1998, IÐNÚ, Reykjavík.
2. Ýmislegt annað efni frá kennara.
3. Nemendur þurfa að eiga liti (t.d. trélti).

Áætlun um kennslu og yfirferð á önninni

1. vika	Farið yfir kennsluáætlun og byrjað á námsefni	
2. vika.	Bls 205 – 211.	Fruman,vefir, líffæri, líffærakerfi
3. vika.	Bls. 212 - 213.	Beinagrindin
4. vika.	Bls 214 – 224.	Liðamót. (Kaflapróf úr bls 205-225 10%)
5. vika.	Bls. 225 – 229.	Byrjað á fyrstu vöðvunum. (Anatomia)
6. vika.	Anatomia.	
7. vika.	Anatomia.	(Kaflapróf úr vöðvum 10%)
8. vika.	Anatomia.	
9. vika	Anatomia.	
10. vika.	Meira um vöðvavef bls. 238 - 244.	(Kaflapróf úr vöðvum 10%)
11. vika.	Hreyfifræði bls. 320 - 332	
12. vika.	Páskafrí	
13. vika.	Hreyfifræði bls 333 - 346.	
14. vika.	Skipulagning þjálfunar bls 361 – 372	
15. vika.	Skipulagning þjálfunar bls 373 – 392	(Kaflapróf úr hreyfifræði og þjálfifræði 10%)
16. vika	Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir	
17. vika	Spurningakeppni	
18. vika	Upprifjun	
19. vika	Uppsóp og skrapptími	

Verkefnaskil og námsmat

1. Smærri verkefnum er skilað jafnt og þétt yfir önnina. (10%)
2. Kaflapróf 40%
3. Lokapróf í próftöflu 50%

Nemandi sem fær átta eða þar yfir í annareinkunn, fær rétt til að sleppa lokaprófi.
