



Vöðva- og hreyfifræði (VOH1006) Íþróttakademía

Áfangalýsing:

Lögð er áhersla á að áfanginn sé praktískur og er innihald hans lagað að því sem einkaþjálfari þarf að kunna í sínu starfi. Farið verður í helstu almennu heiti vöðvafræðinnar á ensku, latnesku og íslensku. Fjallað verður um helstu áttar- og hreyfihugtök og svæði líkamans. Þá verður fjallað um skurði og snúningsöxla og notkun þeirra í greiningu hreyfinga. Kynnt verður samvinna beina-, vöðva- og taugakerfis. Farið verður yfir beinagrindina, liðamót, mismunandi tegundir liðamóta og uppbyggingu þeirra. Ítarlega verður farið í heiti beina og beinamerkingar. Einnig verður lögð áhersla á heiti vöðva, upphaf og festingar þeirra, vöðvaítaugun og hlutverk. Farið verður í uppbyggingu vöðvakerfisins, flokkun vöðva, vöðvahlutverk og mismunandi vöðvasamdrætti. Fjallað verður um hreyfingar liðamóta og hvaða vöðvar framkvæma þær. Unnið verður með líkamsstöðugreiningu og tengingu hennar við líffærafræðina.

Einingafjöldi: 6 framhaldsskólaeiningar (6 feiningar)

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Upptökum og festum flestra beinagrindarvöðva og virkni þeirra um liðamót. Nöfn flestra beinagrindarvöðva, beina og sína og hvaða tilgang hvert líffæri hefur í hreyfingu mannsins.
- Uppbyggingu liða líkamans og sérstaklega hvernig hálaliðir vinna.
- Tengingu á uppbyggingu líkamans og virkni hans við áhrif á líkamsstöðu og hreyfingu.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Útskýra staðsetningu, upptök, festa og virkni beinagrindarvöðva og beina mannlíkamans.
- Útskýra hvernig liðir líkamans vinna.
- Framkvæma líkamsstöðugreiningu og tengja hana við vöðva líkamans.

Hæfniviðmið

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

- Útskýra fyrir skjólstæðingum sínum hvernig hver vöðvi hreyfir liðamót beina og hvernig hægt sé að nota þær upplýsingar til að hámarka hreyfigetu og fyrirbyggja álagsmeiðsli.

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins m.t.t. þekkingar, leikni og hæfni nemandans. Námsmat er í formi hlutaprófs, lokaverkefnis, lokaprófs eða símats.