



Mælingar og greiningar MÆLG3MÆ06

Lýsing

Mikilvægur þáttur í þjálfun einstaklinga í skipulagðri líkamsrækt og ástandspjálfun, er að þekkja þær breytur sem þarf að vinna með til að geta metið hvort þjálfunin sé að skila tilætluðum árangri. Nemendur læra um mikilvægi áreiðanleika og gildi mælinga. Hvernig ytra umhverfi og innri þættir viðfangsefnisins hafa áhrif á niðurstöður mælinga. Fjallað er um tíðni mælinga og kenndar eru helstu þol-, liðleika-, líkamsstöðu- og styrktarmælingar sem notaðar eru í lýðheilsufræðum og á starfsvettvangi einkaþjálfara. Kennt er að taka sögu, með tilliti til almennrar sögu, sjúkrasögu og félagssögu. Kennd er notkun nokkra mælitækja s.s. húðfellingatanga, rafviðnámsmælinga, blóðþrýstimæla og ummálmæla.

Einingafjöldi: 6 framhaldsskólaeiningar

Forkröfur: VOHF21006

Hæfniprep: 3

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hugtökunum gildi mælinga og greininga (validity) og áreiðanleiki mælinga og greininga (reliability)
- Til hvers mælingar og greiningar eru framkvæmdar og kunna að beita réttum mælingum fyrir hvert viðfangsefni
- Að umhverfisþættir geta spilað inn í gildi mælinga og kunna að draga úr þeim þáttum
- Helstu mælingum og greiningum sem framkvæmdar eru á starfsvettvangi einkaþjálfara

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Setja upp skráningarblöð fyrir endurteknar mælingar og greiningar
- Beita þeim mælingum og greiningum sem einkaþjálfarar nota til að meta líkamsástand skjólstæðinga sinna
- Draga saman niðurstöður mælinga og greininga og túlka þær fyrir skjólstæðingum sínum.

Hæfniviðmið:

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

- Ákveða hvaða tegundir mælinga og greininga eiga við hverju sinni, eftir markmiðum og heilsufarssögu hvers skjólstæðings



Keilir
ÍAK einkabjálvari

- Framkvæma mælingar af nákvæmni og áreiðanleika
- Skrá niðurstöður mælinga í viðeigandi form og útskýra niðurstöður fyrir öðrum
- Setja fram raunsæ markmið fyrir skjólstæðinga sína
- Tengja niðurstöður greininga og mælinga við gerð æfingaáætlunar

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, lokaverkefni, lokaprófs eða símats.