



Vöðva- og hreyfifræði 1 (VOHF21006) 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)

Forkröfur: NÁTT1GR05 eða sambærilegur áfangi

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 sina 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.



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

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.