




## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

### ÍPRF3NÆ05


<b>Kennari</b>	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir <a href="mailto:kristjana.gunnarsdottir@fss.is">kristjana.gunnarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Fim. kl. 8:55 – 9:35	
<b>Námsefni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Góð næring, betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttir næringarfræðing. Útgefandi: Iðnú 2014</li> <li>Sports nutrition eftir Anitu Bean 8. útg. Útgefandi: Bloomsbury 2017</li> <li>Næringarefnatafla – <a href="http://www.matis.is/ISGEM/is">www.matis.is/ISGEM/is</a></li> </ul>	
<b>Áfangalýsing</b>	<p>Megin viðfangsefni áfangans er næring íþróttafólks og mikilvægi réttrar næringar, m.a. hvað á að borða og hvenær á að borða til að ná hámarksárangri í sinni grein. Farið er yfir ráðleggingar Landlæknisembættis varðandi rétt mataræði. Fjallað um hver orkuþörf okkar er miðað við líkamsbyggingu og daglega hreyfingu. Farið nokkuð ítarlega yfir orkuefni, kolvetni, fitu og prótein, með þarfir íþróttafólks í huga. Skoðað eru hlutverk og mikilvægi vítamína og steinefna í fæðunni og hversu mikilvægt er að vökvajafnvægi líkamans sé rétt. Fjallað verður um fæðubótarefni, hvaða efni eru að finna í þeim og hvort þörf sé á að borða þau fyrir íþróttamanninn. Einnig eru fæðubótarefni skoðuð með hliðsjón af ólöglegri lyfjanotkun. Farið er yfir hvað það er að vera með átröskun og rýnt í hvaða áhrif það getur haft á frammistöðu í íþróttum.</p>	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.		
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>

Heiti	Vægi
Kaflapróf	35%
Næringaráætlun	20%
Önnur verkefni	15%
Hópverkefni	25%
Ástundun og virkni	5%

<b>Reglur áfanga</b>	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur ! Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir Nemendum er bent á að kynna sér skóla- og mætingareglur FS Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvað felst í því að velja vel samsett mataræði með tilliti til næringarinnihalds</li> <li>• Grunnorkupörf og samanlagðri orkupörf</li> <li>• Orkupörf með hliðsjón af æfingarálagi</li> <li>• Helstu fæðubótarefnum og áhrifum þeirra</li> <li>• Átröskun og áhrifum á frammistöðu</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skoða og meta mataræði sitt þannig að hann geti gert jákvæðar úrbætur</li> <li>• Skoða og meta næringarinnihald matvæla þannig að hann fái nægilega orku</li> <li>• Skoða og meta matarframboð í hans nánasta umhverfi þannig að hann geti valið réttasta kostinn til að bæta frammistöðu í íþróttum</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velja rétt mataræði og stuðla þannig að betri heilsu og líðan</li> <li>• Velja rétt mataræði til að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt</li> <li>• Horfa með gagnrýnum augum á hinar ýmsu mýtur og auglýsingar sem birtast tengt mataræði.</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
<b>Undirbúningur f. tíma</b>	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
<b>Undirbúningur f. próf</b>	8 klst.	8 klst.
<b>Mataráætlun</b>	8 klst.	8 klst.
<b>Hópverkefni</b>	10 klst.	10 klst.
<b>Önnur verkefni</b>	6 klst.	6 klst.
<b>Alls</b>		<b>112 klst. = 5 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 20. - 27. ágúst	Kynning Inngangur Ráðleggingar um mataræði	25. ágúst - Próf 1 úr inngangi og video 26. ágúst - Ráðleggingar um mataræði – próf 2 á Innu.
<b>2. vika</b> 30. ágúst - 3. september	Ráðleggingar um mataræði	1. sept. - Skila ávaxtaáskorun 1. sept. - Skila hópverkefni
<b>3. vika</b> 6. - 10. september	1. kafli ráðleggingar um næringu	8. sept. - Fitness pal - skammtastærðir og innihald. Hópverkefni 9. sept. - Græna skráargatið – hópverkefni
<b>4. vika</b> 13. - 17. september	1. kafli ráðleggingar um næringu Sérfæði	13. sept. - Próf 3 úr 1. kafla 15. sept. - Sérfæði kynning - hópverkefni
<b>5. vika</b> 20. - 24. september	3. kafli Orka	20. sept. - Orkuþörf þín 23. sept. - Próf 4 úr 3. kafla
<b>6. vika</b> 27. sept. - 1. október	5. kafli prótein	27. sept. - Sykur og trefjar 30. sept. - Próf 5 úr 5. kafla
<b>7. vika</b> 4. - 8. október	2. kafli vatn 4. kafli prótein	6. okt. - Hópverkefni - Búðarferð – orkudrykkir – íþróttadrykkir 6. okt. - Próf 6 úr 2. kafla 7. okt. - Próteinmagn í 100 g.
<b>8. vika</b> 11. - 15. október	4. kafli prótein 6. kafli fita	13. okt. - Próf 7 úr 4. kafla
<b>9. vika</b> 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	6. kafli fita 11. kafli salt, vítamín og steinefni	20. okt. - Próf 8 úr 6. kafla 21. okt. - Próf 9 úr vítamínum 21. okt. - Próf 10 úr steinefnum
<b>10. vika</b> 25. - 29. október	11. kafli salt, vítamín og steinefni	25. okt. - Próf 11 úr fæðubót 28. okt. - Fæðubótarefni - hópverkefni
<b>11. vika</b> 1. - 5. nóvember	8. kafli sérþarfir tiltekinna hópa Líkamsþyngd og íþróttir	1. nóv. - Matseðill – hópverkefni 3. nóv. - Próf 12 úr átröskun
<b>12. vika</b> 8. - 12. nóvember	8. kafli Sérþarfir tiltekinna hópa 9. kafli Mismunandi fæðugerðir og mataræði Hvernig borða afreksmenn	8. nóv. - Viðtal 8. nóv. - Matseðill - hópverkefni
<b>13. vika</b> 15. - 19. nóvember	7. kafli Undirbúningur undir keppni	15. okt. - Próf 13 úr 7. kafla
<b>14. vika</b> 22. - 26. nóvember	10. kafli Mismunandi íþróttgreinar	24. nóv. - Næringaráætlun 25. nóv. - Íþróttgrein - hvað þarf að hafa í huga? hópverkefni
<b>15. vika</b> 29. nóv. - 3. desember	Samantekt - lokaskil	Lokaskil

**Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf**

*Virðing, samvinna og árangur*

***Kveðja frá Kiddý***