



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

ÍPRF3NÆ05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 9.20-10.00	
Námsefni	• Góð næring, betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttir næringarfræðing. Útgefandi: Iðnú 2014 • Sports nutrition eftir Anitu Bean 8. útg. Útgefandi: Bloomsbury 2017 • Næringarefnatafla – www.matis.is/ISGEM/is	
Áfangalýsing	Megin viðfangsefni áfangans er næring íþróttafólks og mikilvægi réttrar næringar, m.a. hvað á að borða og hvenær best er að borða til að ná hámarksárangri. Farið er yfir ráðleggingar Landlæknisembættis um hollt mataræði. Fjallað um hver orkuþörf okkar er miðað við líkamsbyggingu og daglega hreyfingu. Farið nokkuð ítarlega yfir orkuefnin, kolvetni, fitu og prótein, með þarfir íþróttafólks í huga. Skoðuð 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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
		Heiti	Vægi
		Kaflapróf	35%
		Næringaráætlun	20%
		Önnur verkefni	10%
		Hópverkefni	30%
		Ástundun og virkni	5%
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.		

Annað sem kennari vill láta koma fram	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
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Hvað felst í því að velja vel samsett mataræði með tilliti til næringarinnihalds - Grunnorkupörf og samanlagðri orkupörf - Orkupörf með hliðsjón af æfingarálagi - Helstu fæðubótarefnum og áhrifum þeirra - Átröskun og áhrifum á frammistöðu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Skoða og meta mataræði sitt þannig að hann geti gert jákvæðar úrbætur - Skoða og meta næringarinnihald matvæla þannig að hann fái nægilega orku - Skoða og meta matarframboð í hans nánasta umhverfi þannig að hann geti valið réttasta kostinn til að bæta frammistöðu í íþróttum
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Velja næringarríkt mataræði og stuðla þannig að betri heilsu og líðan - Velja næringarríkt mataræði til að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt - Horfa með gagnrýnum augum á hinar ýmsu mýtur og auglýsingar sem birtast tengt mataræði.	

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

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.- 26. ágúst	Kynning Inngangur Mataræði Íslendinga Ráðleggingar um mataræði	22. ágúst - Próf 1 úr inngangi 25.ágúst – hópverkefni – mataræði Íslendinga 26. ágúst -Próf 2 Ráðleggingar um mataræði
2. vika 29. ágúst - 2. september	Ráðleggingar um mataræði	30.ágúst. – hópverkefni – Ráðleggingar um mataræði 2. sept. – hópverkefni - ávextir
3. vika 5. - 9. september	1. kafli ráðleggingar um næringu	6. sept. -Próf 3 - Fitness þal - skammtastærðir og innihald. 9. sept. – Hópverkefni - Græna skráargatið
4. vika 12. - 16. september	1. kafli ráðleggingar um næringu Sérfæði 3. kafli Orka	12. sept. - Próf 4 úr 1. kafla 15. sept. – hópverkefni-Sérfæði
5. vika 19. - 23. september	3. kafli Orka 5. kafli Kolvetni	19. sept. - Orkuþörf þín 22.sept. - Próf 5 úr 3. kafla
6. vika 26. – 30.september	5. kafli Kolvetni 2. kafli Vatn, orkudrykkir og íþróttadrykkir	26. sept. -Próf 6- Sykur og trefjar 29. sept. - Próf 7 úr 5. kafla
7. vika 3. - 7. Október Námsmatsdagur	2. kafli Vatn, orkudrykkir og íþróttadrykkir	6. okt. - Próf 8 úr 2. Kafla 7.okt. - Hópverkefni - Búðarferð – orkudrykkir – íþróttadrykkir
8. vika 10. – 14. október	4. kafli prótein 6. kafli fita	10.okt. – Svitatap – verkefni 11.okt. – Próf 9 -Próteinmagn í 100 g. 13. okt. - Próf 10 úr 4. kafla
9. vika 17. - 21. október	6. kafli fita 11. kafli salt, vítamín og steinefni	17.okt.- Próf 11 – fitumagn í 100 g. 18. okt. - Próf 12 úr 6. kafla 21.okt. - Próf 13 úr vítamínum 21.okt. - Próf 14 úr steinefnum
10. vika 24. - 28. Október Vetrarleyfi 24. og 25. okt.	11. kafli salt, vítamín og steinefni Fæðubótarefni	27. okt. - Próf 15 úr fæðubót 28. okt. – Hópverkefni - Fæðubótarefni
11. vika 31.okt. - 4. nóvember	Fæðubótarefni 8. kafli sérþarfir tiltekinna hópa - Átröskun Líkamsþyngd og íþróttir	1. nóv. – Hópverkefni -Matseðill 3. nóv. - Próf 16 úr átröskun
12. vika 7. - 11. nóvember	8. kafli Sérþarfir tiltekinna hópa 9. kafli Mismunandi fæðugerðir og mataræði Hvernig borða afreksmenn	8. nóv. - Viðtal 8. nóv. – Hópverkefni - Matseðill
13. vika 14. - 18. nóvember	7. kafli Undirbúningur undir keppni Næringaráætlunin þín	14. okt. - Próf 17 úr 7. kafla
14. vika 21. - 25. nóvember	Næringaráætlunin þín 10. kafli Mismunandi íþróttagreinar	23. nóv. - Næringaráætlun 25. nóv. – Hópverkefni - íþróttir
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Hollustu hugmyndir Kahoot keppni	
16. vika 5.-7.desember	Samantekt Stoðtími - lokaskil	Lokaskil

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf, kveðja frá Kiddý