



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRF3NÆ05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudaga kl. 9.10-9.50 á kennarastofu	
Námsefni	• Góð næring, betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttur næringarfræðing. Útgefandi: Iðnú 2014 • Þjálffræði eftir Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen og Giske. Útgefandi: Iðnú 2020 • Næringarefnafla - https://matis.is/naeringargildi-matvaela-ismem/naeringartoflur/	
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 verður um hvað hefur áhrif á orkuþörf íþróttamannsins. Farið nokkuð ítarlega yfir orkuefnin, kolvetni, fitu og protein 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. Rætt verður um átröskun, sérfræði og fl. sem getur haft áhrif á frammistöðu í íþróttum.	

Námsmat og vægi námsmatspáttá	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%
	Einstaklingsverkefni		15%
	Hópverkefni		30%

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

Annað sem kennari vill láta koma fram	Hreyfing og vatnsdrykkja 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: • Orkuefnum líkamans • Mikilvægi vítamína og steinefna • 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	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 4 klst. x 20 mín	21 klst.
Næringaráætlun	10 klst.	10 klst.
Hópverkefni	12 klst.	12 klst.
Önnur verkefni	6 klst.	6 klst.
Alls		113 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning Hópefli Inngangur Mataræði Íslendinga	22.ágúst Verkefni - 5 matvæli 24.ágúst Próf 1 Inngangur 25.ágúst Próf 2 Könnun á mataræði
2. vika 28. ágúst - 1. september	Ráðleggingar um mataræði	28.ágúst Próf 3 Ráðleggingar landlæknis 29.ágúst Verkefni – Hvernig borðar þú 1.sept. Hópverkefni – Ráðleggingar um mataræði
3. vika 4. - 8. september	1. kafli ráðleggingar um næringu	9.sept. Próf 4 úr 1.kafli 9.sept. Hópverkefni - Græna skráargatið
4. vika 11. - 15. september	3. kafli Orka Næringarforrit	11.sept. Verkefni – Orkuþörf þín 15.sept. Hópverkefni - Matseðill
5. vika 18. - 22. september	3. kafli Orka Melting	19.sept. Próf 5 úr 3. kafli
6. vika 25. - 29. september	5. kafli Kolvetni	26.sept. Próf 6- Sykur og trefjar 29.sept. Próf 7 úr 5. kafli
7. vika 2. - 6. október	2. kafli Vatn, orkudrykkir og íþróttadrykkir	5.okt. Próf 8 úr 2. kafli 6.okt. Hópverkefni - Búðarferð – orkudrykkir – íþróttadrykkir 6.okt. Verkefni - svitatap
8. vika 9. - 13. október	4. kafli prótein 6. kafli fita	9.okt. Próf 9 úr 4. kafli 10.okt. Próf 10 -Prótein í 100 g. 12.okt Próf 11 – 6.kafli
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	6. kafli fita Stoðtími	16.okt. Hópverkefni um fitu
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	11. kafli salt, vítamín og steinefni Fæðubótarefni	26.okt. Próf 12 úr vítamínum 26.okt. Próf 13 úr steinefnum 27.okt. Próf 14 úr fæðubótarefnum
11. vika 30. október - 3. nóvember	Fæðubótarefni 8. kafli sérþarfir tiltekinna hópa – Átröskun, líkamspyngd og íþróttir	31.okt. Hópverkefni - Fæðubótarefni 2.nóv. Próf 15 – this is what happens 3.nóv. Próf 16 – 8.kafli
12. vika 6. - 10. nóvember	9. kafli Mismunandi fæðugerðir og mataræði Sérþæði	7.nóv. Verkefni – Viðtalsverkefni 7.nóv. Próf 17 – 9.kafli 10.nóv. Hópverkefni -Sérþæði
13. vika 13. - 17. nóvember	7. kafli Undirbúningur undir keppni Næringaráætlun	13.nóv. Próf 18 – 7.kafli
14. vika 20. - 24. nóvember	Næringaráætlun 10. kafli Mismunandi íþróttagreinar	20.nóv. Verkefni – Næringaráætlun 21.nóv. Verkefni – 10.kafli íþróttagreinar
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Pistlar og greinar um næringu Kahoot keppni	27.nóv. Hópverkefni – Rétt eða rangt
16. vika 4. - 7. desember	Samantekt Stoðtími - lokaskil	Lokaskil

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kristjana Hildur Gunnarsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja