

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025****ÍPRF3NÆ05**

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudagur kl. 13:50 – 14:30	
Námsefni	• Góð næring, betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttur næringarfræðing. Útgefandi: Íðnú 2014 • Þjálfraði eftir Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen og Giske. Útgefandi: Íðnú 2020	
Áfangalýsing	Megin viðfangsefni áfangans er næring íþróttafólks og mikilvægi réttar 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 orkuefni, kolvetni, fitu og prótein með þarfir íþróttafólks í huga. Hlutverk og mikilvægi vítamína og steinefna skoðuð 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 námsmatspátta	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		25%
	Næringaráætlun		15%
	Einstaklingsverkefni		15%
	Hópverkefni		30%
	Könnunarpróf		15%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Öllum verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera búið að skila inn fyrir miðannarmat.
----------------------	---

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 2,5 klst	40 klst.
Könnunarpróf	6 klst.	6 klst.
Alls		110 klst. = 5 einingar

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning Hópefli Næringarfræði - inngangur	21.ágúst Verkefni - matarvenjur 22.ágúst Hópverkefni 1- orkuefni
2. vika 25. – 29. ágúst	Næringarfræði - inngangur Mataræði Íslendinga Ráðleggingar um mataræði	25.ágúst Próf 1 Inngangur 26.ágúst Próf 2 Könnun á mataræði 28.ágúst Próf 3 Ráðleggingar landlæknis
3. vika 1. – 5. september	1. kafli ráðleggingar um næringu Búðarferð 1 - Vettvangsferð	1.sept. Hópverkefni 2 – Ráðleggingar um mataræði 4.sept. Próf 4 úr 1.kafli
4. vika 8. – 12. september	3. kafli Orka Næringarforrit	8.sept. Hópverkefni 3–Vettvangsverkefni 11.sept. Verkefni – Orkuþörf þín 12.sept. Próf 5 – 3.kafli
5. vika 15. - 19. september	Næringaröpp Podcast	19.sept. Verkefni - podcast
6. vika 22. - 26. september	Melting 5. kafli Kolvetni	22.sept. Próf 5 -Melting 25.sept. Próf 6- Sykur og trefjar 26.sept. Próf 7 - 5. kafli
7. vika 29. sept. - 3. október	2. kafli Vatn, orkudrykkir og íþróttadrykkir Búðarferð 2 - Vettvangsferð	30.sept. Próf 8 -2. kafli 3.okt. Verkefni - svitatap 3.okt. Hópverkefni 4 - búðarferð
8. vika 6. - 10. október	Koffín - myndbönd 4. kafli Prótein Hlaðvarpsþáttur um næringu	6.okt. Próf 9 – Koffín- HEIMAPRÓF 9.okt. Próf 10 - 4. kafli 10.okt. Próf 11 -Prótein í 100 g. 10.okt. Próf 12 – What happens
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	6. kafli Fita Stoðtími	13.okt Próf 13 – 6.kafli 14.okt. Stoðtími – lokaskil á verkefnum fyrri hluta annarinnar
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	11. kafli Salt, vítamín og steinefni Matseðlagerð	23.okt. Próf 14 úr vítamínum 23.okt. Próf 15 úr steinefnum 24.okt. Hópverkefni 5 - matseðill
11. vika 27- 31. október	Átröskun, líkamsþyngd og íþróttir Fæðubótarefni	27.okt. Könnunarpróf 1 -næringarefni 28.okt. Próf 16 úr fæðubótarefnum 30.okt. Próf 17 – this is what happens
12. vika 3. - 7. nóvember	8.kafli Sérparfir tiltekinna hóp Viðtalsverkefni 9. kafli Mismunandi fæðugerðir og mataræði	3.nóv. Hópverkefni 6 -Fæðubótarefni 4.nóv. Próf 18 – 8.kafli 6.nóv. Próf 19 – 9.kafli
13. vika 10. - 14. nóvember	Sérfæði 7. kafli Undirbúningur undir keppni Næringaráætlun- Matardagbók Macros - orkuefnin	10.nóv. Verkefni – Viðtalsverkefni 11.nóv. Hópverkefni 7 -Sérfæði 13.nóv. Próf 20 – 7.kafli
14. vika 17. - 21. nóvember	Næringaráætlun	21.nóv. Verkefni – Næringaráætlun
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	10.kafli Mismunandi íþróttagreinar Pistlar um næringu Áfengi og íþróttir	24.nóv. Verkefni – 10.kafli 27.nóv. Verkefni – pistlar 28.nóv. Próf 21 – Áfengi og íþróttir
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Kahoot Samantekt Stoðtími	2.des. Könnunarpróf 2 8.des. Lokaskil

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kveðja frá Kiddý

Fjölbrautaskóli Suðurnesja