



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Kennsluáætlun

Haustönn 2020

## NÆRI2ÍP05

### Næring íþróttafólks

---

**Kennarar:** Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI).

---

#### Áfangalýsing:

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.

Það er farið yfir ráðleggingar Landlæknisembættis varðandi rétt mataræði. Fjallað um hver orkuþörf okkar er miðað við líkamsbyggingu og daglega hreyfingu. Það er farið nokkuð ítarlega í orkuefni kolvetni, fitu og prótein með þarfir íþróttafólks í huga.

Skóðað er hlutverk og mikilvægi vítamína og steinefna í fæðunni og hversu mikilvægt er að vökvajafnvægi líkamans sé rétt. Fjallað verður um fæðubótarefni, hvaða næringarefni það eru sem verið er að sækjast eftir og hvenær er þörf á að borða fæðubótarefni. Einnig eru fæðubótarefni skoðuð með hliðsjón af ólöglegri lyfjanotkun. Farið er yfir hvað er átröskun og hvernig átraskanir koma fram í íþróttum.

---

**Undanfari:** Enginn

---

#### Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvað fellst í því að velja rétt mataræði með tilliti til næringarinnihalds.
- Hver orkuþörf okkar er yfir daginn með hliðsjón af æfingarálagi og hvernig hægt er að mæta henni á sem bestan hátt.
- Hvað er fæðubótarefni og hvenær er þörf á að neita fæðubótarefna.
- Hvað er átröskun, hvernig kemur átröskun fram í heimi íþróttanna og hvað ber að varast.

#### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Að skoða og meta mataræði sitt þannig að hann geti gert jákvæðar úrbætur.
- Að skoða og meta næringarinnihald matvæla þannig að hann geti valið réttasta kostinn.
- Að skoða og meta matarframboð í hans nánasta umhverfi þannig að hann geti valið réttasta kostinn.

#### Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að velja rétt mataræði og stuðla þannig að betri heilsu og líðan, ásamt því að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt. Hann skal hafa þekkingu til að geta metið hvað sé honum fyrir bestu hvað

varðar mataræði og velja úr því fæðuframboði sem er á boðstólnum með gagnrýnum huga.

---

### **Kennslubækur og önnur kennslugögn:**

Góð næring betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttur.  
Kennsluefni frá kennara.

---

### **Verkefnaskil:**

1. Matardagbók
2. Verkefni
3. Tímapróf

---

### **Námsmat:**

1. Matardagbók	30%
2. Frumkvæði og virkni	15%
3. Tímapróf	30%
4. Verkefni	20%
5. Smærri verkefni	5%

### **Sérreglur áfangans:**

Nemendur þurfa að ná lágmarkseinkunn (5,0) í hverjum námsmatsþætti til að standast áfangann. Áfanginn byggir mikið á verkefnavinnu, bæði einstaklings- og hópverkefnum, og því mikilvægt að mæta í tíma og vera með tölvu í öllum tímum.

### **Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!**

## **ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI**

Vika 35-38 Ráðleggingar landlæknis varðandi rétt mataræði

- Hitaeiningar
- Fita
- Kolvetni
- Prótein
- Aðrar ráðleggingar

Matardagbók – skil 1  
Tímapróf 1

Vika 39-42 Næring íþróttafólks

- Orkuþörf íþróttamannsins og milli mismunandi íþróttagreina
- Hvað á að borða og hvenær á að borða

Matardagbók – skil 2

- Vika 43-44 Vítamín – Steinefni – Vökvajafnvægi
- D-vítamín
  - C-vítamín
  - Kalk
  - Kalíum
  - Kalsíum
  - Járn

Matardagbók – skil 3

Tímapróf 2

- Vika 45-46 Fæðubótarefni
- Vika 47 Matarkúrar og íþróttir  
Tímapróf 3
- Vika 48-49 Matardagbók - lokaskil

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar og vegna covid þá er mjög líklegt að hún eigi eftir að breytast.**