



Żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną

| | |
|---|------------------------|
| 1. METRYCZKA | |
| Rok akademicki | 2021/2022 |
| Wydział | Wydział Nauk o Zdrowiu |
| Kierunek studiów | Dietetyka |
| Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019) | Nauki o zdrowiu |
| Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny) | ogólnoakademicki |
| Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie) | I stopnia |
| Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne) | stacjonarne |
| Typ modulu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny) | obowiązkowy |

| | |
|--|---|
| Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie) | zaliczenie |
| Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/yjednostki/jednostek) | Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27 |

| | |
|---|--|
| Kierownik jednostki/kierownicy jednostek | dr hab. I.Traczyk |
| Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt) | dr Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl |
| Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa) | dr Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl |
| Prowadzący zajęcia | dr Ewa Michota-Katulska dr Magdalena Zegan |

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

| | | | |
|---|--|---------------------|-------------------------|
| Rok i semestr studiów | | Liczba punktów ECTS | 2 |
| FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ | | Liczba godzin | Kalkulacja punktów ECTS |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim | | | |
| wykład (W) | | 14 | |
| seminarium (S) | | 14 | |
| ćwiczenia (C) | | | |
| e-learning (e-L) | | | |
| zajęcia praktyczne (ZP) | | | |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| praktyka zawodowa (PZ) | | |
| Samodzielna praca studenta | 10 | |
| Przygotowanie do zajęć i zaliczeń | 10 | |
| 3. CELE KSZTAŁCENIA | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego. 2. Przedstawienie roli składników odżywczych w żywieniu sportowców. 3. Przedstawienie zasad żywienia w różnych dyscyplinach sportowych. 4. Zdobywanie umiejętności planowania żywienia w różnych dyscyplinach sportowych | |

| | | |
|--|---|--------------------|
| 4. EFEKTY UCZENIA SIĘ | | |
| Numer efektu uczenia się | Efekty w zakresie | |
| Wiedzy — Absolwent zna i rozumie: | | |
| W1 | Wyjaśnia fizjologię wysiłku fizycznego z uwzględnieniem rodzajów dyscyplin sportowych. | |
| W2 | Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców. | |
| W3 | Rozróżnia sposoby wspomagania zdolności wysiłkowych organizmu. | |
| Umiejętności — Absolwent potrafi: | | |
| U1 | Planuje żywienie w zależności od rodzaju wysiłku, okresu treningowego i warunków zewnętrznych. | |
| Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do: | | |
| K1 | Systematycznie wzbogaca wiedzę. | |
| 5. ZAJĘCIA | | |
| Forma zajęć | Treści programowe | Efekty uczenia się |
| Wykłady | <p>W1.Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego</p> <p>W2.Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców</p> <p>W3.Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej</p> <p>W4. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym</p> <p>W5.Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie</p> | W1, W2, W3, U1, K1 |

| | | |
|--|--|----------------------|
| | rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców W6. Żywnienie w sporcie siłowym I szybkościowo-siłowym W7. Dymorfizm płciowy. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady. | |
| Seminaria | S1. Suplementacja w sporcie, klasyfikacja S2. Jednostki MET, obliczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze S3. Testy aktywności fizycznej S4. Żywnienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny) S5. Żywnienie w sporcie wymagającym szybkości, siły, - opis przypadków S6. Żywnienie młodych sportowców – szczególne wymagania S7. Podsumowanie – żywienie osób aktywnych a rola dietetyka sportowego. Zaliczenie | U1, K1, W1- W3 |
| 6. LITERATURA | | |
| Obowiązkowa | | |
| Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019 Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2012 Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice 2012 Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2017 | | |
| Uzupełniająca | | |
| Benardot D. Żywnienie w sporcie, PZWL 2019 Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik; Poznań 2019 | | |
| 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIASIĘ | | |
| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się | Kryterium zaliczenia |

| | | |
|---------------|--|---|
| W1-W3, U1,K1 | Zaliczenie pisemne (pytania testowe, jednokrotnego wyboru) | Zdobycie minimum 65% punktów |
| W1- W3,U1, K1 | Prace tematyczne pisemne, zadania problemowe, opracowanie planu żywienia | Zdobycie minimum 60% punktów za każdą pracę |

8. I NFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)