

Nazwa przedmiotu/modułu:	Żywienie osób aktywnych fizycznie				
Nazwa angielska:	Nutrition of Physically Active People				
Kierunek studiów:	Dietetyka				
w zakresie:	Dietetyka w rekreacji				
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne / I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów	Praktyczny				
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych				
Prowadzący przedmiot:	mgr Magdalena Otto				
Status przedmiotu:	w zakresie				
I Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
4	15	30	30	75	1+2+2
				SUMA	5
II Cel przedmiotu:					
C 1 – Zapoznanie studentów ze składnikami pokarmowymi istotnymi dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podczas wysiłku sportowego oraz zasadami prawidłowego żywienia podczas uprawiania sportu. C2 – Przekazać wiedzę zakresu energetyki wysiłku fizycznego związanego z różnymi rodzajami aktywności ruchowej oraz przygotowanie do stosowania zasad prawidłowego żywienia w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego C3 – Wyrobienie umiejętności planowania prostych jadłospisów sportowych i udzielania prostych porad w zakresie prawidłowego odżywiania					
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
Wiedza z zakresu żywienia człowieka, biochemii					
IV Oczekiwane efekty uczenia się:					
<u>Wykłady:</u> EU 1 – Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z metabolizmu podstawowych składników żywności w organizmie u osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej EU2 – Potrafi opisać zasady odżywiania osób w różnym wieku, podejmujących aktywność fizyczną w celu kształtowania wybranych zdolności motorycznych					
<u>Ćwiczenia, laboratoria:</u> EU3 - Posiada umiejętność dokonania prawidłowej oceny przydatności stosowanych jadłospisów przez osoby podejmujące różne rodzaje aktywności fizycznej. Potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego żywienia podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych. EU4 – Potrafi zbilansować podaż i wydatek energetyczny w warunkach różnych form aktywności fizycznej. Zna zasady układania jadłospisów dla sportowców i potrafi ułożyć codzienne menu żywienia dla osób uprawiających sport.					
<u>Wykłady, ćwiczenia, laboratoria:</u> EU5 – Wie że systematyczna praca oraz potrzeba ciągłego uczenia się pozwoli poszerzyć zakres posiadanej wiedzy, którą wykorzysta do samodzielnego opracowania wyników i wyciągnięcia wniosków z przeprowadzonych badań. Promuje prozdrowotny tryb życia.					

<b>EU6 – Potrafi sprawnie układać jadłospisy w programie komputerowym Dietetyk 2.0.</b>		
<b>V Treści programowe:</b>		
<b>Forma zajęć: wykłady</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>W1</b>	Rola węglowodanów, tłuszczów i białek w wysiłku fizycznym i sportowym. Rola witamin w wysiłku fizycznym i sportowym.	3
<b>W2</b>	Wpływ wysiłku fizycznego na poziom elektrolitów i mikroelementów w ustroju. Zasady ich uzupełniania. Pływy w diecie sportowca.	3
<b>W3</b>	Procesy biochemiczne zachodzące podczas spożywania pokarmów. Zmiany biochemiczne zachodzące w wybranych narządach i mięśniach podczas wysiłku.	2
<b>W4</b>	Suplementy sportowe. Znaczenie biochemicznych środków odnowy biologicznej.	3
<b>W5</b>	Utrata masy ciała przez sportowców.	2
<b>W6</b>	Przyrost masy ciała u sportowców.	2
<b>Suma godzin</b>		<b>15</b>
<b>Forma zajęć: ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćw.1</b>	Rodzaje ćwiczeń. Procesy otrzymywania energii. Glikoliza.	3
<b>Ćw.2</b>	Biochemiczna charakterystyka w poszczególnych rodzajach wysiłku sportowego. Okres przedstartowy. Wysiłek o maksymalnej intensywności. Wysiłek o submaksymalnej intensywności. Wysiłek o umiarkowanej intensywności.	3
<b>Ćw.3</b>	Zasady żywienia przed, w trakcie i po treningu.	3
<b>Ćw.4</b>	Zasady żywienia w przed i w trakcie zawodów.	3
<b>Ćw.5</b>	Żywienie młodych sportowców.	3
<b>Ćw.6</b>	Zasady żywienia osób starszych uprawiających sport.	3
<b>Ćw.7</b>	Waga ciała a wynik sportowy. Optymalna waga zawodnicza. Poziom tkanki tłuszczowej a wynik sportowy.	2
<b>Ćw.8</b>	Bigoreksja, Choroba Syropu Klonowego. Sportsmenki – triada zaburzeń	3
<b>Ćw.9</b>	Witaminy oraz składniki mineralne i ich rola w wysiłku fizycznym i sportowym. Podział witamin. Witaminy szczególnie korzystne w wysiłku sportowym. Składniki mineralne i ich znaczenie.	2
<b>Ćw.10</b>	PROJEKT ZALICZENIOWY: Studium przypadku – zajęcia z uczniami Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Ocena stanu odżywienia, sposobu żywienia oraz zalecenia żywieniowe	5
<b>Suma godzin</b>		<b>30</b>
<b>Forma zajęć: laboratoria</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Lab.1</b>	Planowanie posiłków potreningowych (białkowo – węglowodanowych) dla konkretnych przypadków sportowców.	2
<b>Lab.2</b>	Planowanie posiłków okołotreningowych dla konkretnych przypadków sportowców.	2
<b>Lab.3</b>	Planowanie jadłospisu dla osoby trenującej kolarstwo.	2
<b>Lab.4</b>	Planowanie jadłospisu dla biathlonisty.	2
<b>Lab.5</b>	Planowanie jadłospisu dla osób trenujących sporty walki.	2
<b>Lab.6</b>	Planowanie jadłospisu dla przedstawicieli sportów zespołowych (siatkówka, koszykówka).	3
<b>Lab.7</b>	Planowanie jadłospisu dla osoby trenującej siłowo.	2
<b>Lab.8</b>	Planowanie żywienia dla przedstawicieli sportów motorowych i żużlowych.	2
<b>Lab.9</b>	Żywienie w okresie intensywnych treningów. Ustalanie założeń diety oraz opracowanie przykładowego jadłospisu	2
<b>Lab.10</b>	Żywienie w okresie zawodów. Ustalanie założeń diety oraz opracowanie przykładowego jadłospisu	2
<b>Lab.11</b>	Żywienie w okresie odnowy. Ustalanie założeń diety oraz opracowanie przykładowego jadłospisu	2

Lab.12	Dieta ketogeniczna w sporcie. Analiza i interpretacja przykładowych jadłospisów.	2				
Lab.13	Regulowanie masy ciała w sporcie. Planowanie racjonalnej diety redukcyjnej.	2				
Lab.14	Regulowanie masy ciała w sporcie. Planowanie diety zwiększającej masę ciała.	2				
Lab.15	Podsumowanie wiedzy.	1				
Suma godzin		30				
VI Narzędzia dydaktyczne:						
1.	e-learning: <a href="http://chemia.wpt.kpswjg.pl/index.html">http://chemia.wpt.kpswjg.pl/index.html</a>					
2.	Komputer, rzutnik					
3.	Tabele norm żywieniowych dla sportowców.					
4	Program komputerowy Dietetyk					
5	Analizator składu ciała					
VII Metody dydaktyczne:						
1	Wykład informacyjny					
2	Wykład problemowy					
3	Metoda przypadków, metoda sytuacyjna					
4	Dyskusja dydaktyczna					
5	Projekt, studium przypadku					
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F1	Kolokwia sprawdzające wiedzę z ćwiczeń.					
F2	Ocena za opracowany jadłospis dla wskazanej dyscypliny sportowej.					
F3	Projekt zaliczeniowy					
P1	Pisemna praca zaliczeniowa z ćwiczeń (pytania otwarte).					
P2	Zaliczenie laboratorium (test jednokrotnego wyboru + zadanie praktyczne w programie Dietetyk 2.0)					
P3	Egzamin pisemny otwarty					
IX Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		75				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta,)		5				
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów		10				
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń i przygotowanie się do kolokwium sprawdzającego.		15				
Samodzielne studiowanie tematyki laboratorium i przygotowanie się do kolokwium sprawdzającego.		15				
Przygotowanie projektu zaliczeniowego		10				
Przygotowanie się do egzaminu		20				
SUMA		150				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		5				
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Celejowa I., Żywnienie w sporcie, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2014 r.						
Literatura uzupełniająca:						
1. Anita Bean, Żywnienie w sporcie: kompletny przewodnik, Zys i Spółka Wydawnictwo, 2014 r.						
2. Matt Fitzgerald, Waga startowa, Wydawnictwo Inne Spacery, 2012 r.						
XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny

	<b>zdefiniowanych dla całego programu (PEK)</b>					
<b>EU 1</b>	K_W_01, K_W_02, K_W_03	C1	W1 - W6 Ćw1-Ćw10	1, 2	1,2,3,4	F1, F2, P1, P2, P3
<b>EU 2</b>	K_W_09, K_W_10, K_W_19, K_W_20	C1	W 1 -Wyk 9 Ćw1-Ćw10	1, 2	1,2,3,4	F1, F2, P1, P2, P3
<b>EU 3</b>	K_W_09, K_W_10, K_W_19, K_U_01, K_U_07, K_U_08, K_U_13, K_U_14, K_U_22	C2, C3	W5 – W6 Ćw1- Ćw6, Ćw10, Lab.1-Lab.14	1, 2, 3,4,5	1,2,3,4,5	F1, F2, F3, P1,P2,P3
<b>EU 4</b>	K_W_09, K_W_10, K_W_19, K_U_01, K_U_07, K_U_08, K_U_13, K_U_14, K_U_22	C2, C3	W5 – W6 Ćw1- Ćw10, Lab.1-Lab.14	1, 2, 3,4,5	1,2,3,4,5	F1, F2, F3, P1,P2,P3
<b>EU 5</b>	K_K_01, K_K_05	C1-C3	Ćw1-Ćw10 Lab.1-Lab.14	1,2,3,4	1,2,3,4,5	F1,F2,F3, P1,P2

## **XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Przedmiot kończy się egzaminem po semestrze 4 (1 i 2 termin) w formie pisemnej obejmującym treści wykładowe, laboratoryjne i ćwiczeniowe.

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z wykładów, laboratoriów i ćwiczeń.

Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie:

bardzo dobry - 90%-100%  
plus dobry – 80%-89%  
dobry – 70%-79%  
plus dostateczny – 60%-69%  
dostateczny – 50%-59%  
niedostateczny – poniżej 50 %

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:

- obecność na zajęciach  
- Kolokwium pisemne  
Bardzo dobry – 100 – 90 %.  
Dobry plus – 89 - 80 %.  
Dobry – 79 - 70 %  
Dostateczny plus – 69 - 60%.  
Dostateczny – 59 - 51%.  
Niedostateczny – 50 % i poniżej  
- aktywność w czasie zajęć  
- sprawozdania z ćwiczeń

Kryteria zaliczenia laboratoriów

- obecność na zajęciach  
- kolokwium pisemne  
Bardzo dobry – 100 – 90 %.  
Dobry plus – 89 - 80 %.  
Dobry – 79 - 70 %  
Dostateczny plus – 69 - 60%.  
Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

- sprawozdanie z ćwiczeń - jadłospisy dla określonych aktywności sportowych
- zadanie praktyczne w programie Dietetyk

### **XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Zajęcia odbywają się w sali dydaktycznej WNMiT bud. 3 i placówkach wskazanych przez prowadzącego zajęcia zgodnie z zapisami w planie zajęć

Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.

Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT