

KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Dietetyka						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Żywienie w sporcie						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Fakultatywny						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	3	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	6	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	2	10	-	20	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Znajomość zasad żywienia człowieka.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
Cel 1: Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
<b>wiedzy:</b>							
1	Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym.					K1D_W04	Ocena prezentacji
2	Zna zasady planowania i organizowania żywienia indywidualnego i zbiorowego. Ma wiedzę na temat klasyfikacji diet i zasad ich sporządzania.					K1D_W17	Ocena prezentacji
3	Ma wiedzę z zakresu zaleceń i norm żywieniowych, zasad żywienia różnych grup społecznych ludzi w zdrowiu i w chorobie, w tym typy stosowanych diet. Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach.					K1D_W18	Ocena prezentacji
<b>umiejętności:</b>							
1	Potrafi określić sposób żywienia, stan odżywienia, zdefiniować problemy żywieniowe różnych grup ludności, osób zdrowych i chorych oraz zaplanować diety i wdrożyć żywienie dostosowane do ich potrzeb.					K1D_U11	Aktywność na zajęciach
2	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.					K1D_U14	Aktywność na zajęciach

#### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

**Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)**

##### Wykład

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego w kontekście przemian energetycznych w różnych dyscyplinach sportu.	2
Wykład 2	Makroskładniki w żywieniu sportowców: białka, węglowodany, tłuszcze.	2
Wykład 3	Witaminy i składniki mineralne – normy i zapotrzebowanie w różnych dyscyplinach sportu.	2
Wykład 4	Nawodnienie oraz gospodarka kwasowo-zasadowa - znaczenie w wysiłku fizycznym.	2
Wykład 5	Suplementy diety i odżywki dla sportowców.	2

##### Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Analiza błędów żywieniowych i nawadniania osoby uprawiającej amatorsko sport – omówienie przypadku.	4
Ćwiczenie 2	Założenia wywiadu żywieniowego w sporcie.	2
Ćwiczenie 3	Planowanie żywienia, nawadniania dla osoby uprawiającej amatorsko sport – ćwiczenia praktyczne.	4
Ćwiczenie 4	Potrzeby specjalne młodego sportowca i kobiet uprawiających sport.	4
Ćwiczenie 5	Osobisty program odżywiania osób uprawiających różne dyscypliny sportowe.	4
Ćwiczenie 6	Indeks glikemiczny produktów spożywanych przez sportowców. Podsumowanie wiadomości.	2

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

##### 1. Metody kształcenia:

- Wykład multimedialny
- Wykład informacyjny
- Ćwiczenia praktyczne
- Pokaz
- Prezentacja
- Studium przypadku
- Dyskusja, praca w zespole

##### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

## VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

### Forma zaliczenia modułu. Zaliczenie na ocenę

#### Kryteria oceny formującej\*\*\*:

- Krótkie zadania domowe
- Aktywność na zajęciach
- Kolokwium
- Obserwacja
- Test
- Prezentacja

#### Kryteria oceny podsumowującej\*\*\*

**5,0** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**4,5** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**4,0** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**3,5** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**3,0** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w dietetyce. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

**2,0** – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w dietetyce. Uczestniczy nieregularnie na zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

#### Ocena podsumowująca\*\*\*:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

## VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	10
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	10
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	5
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>50</b>
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	<b>2</b>

## VIII. ZALECANA LITERATURA

### **Literatura podstawowa:**

- 1: Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. (red.): *Dietetyka Sportowa*, PZWL, Warszawa 2019.
- 2: Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i inni.: *Dieta i Suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych*, Katowice 2014.
- 3: Mizera K., Mizera J.: *Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie*. Wydawnictwo Galaktyka, 2017.

### **Literatura uzupełniająca:**

- 1: Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego wskazane przez prowadzącego.
- 2: Celejowa I.: *Żywność w sporcie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

\*należy odpowiednio wypełnić

\*\*należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

\*\*\* należy wpisać odpowiednie kryteria oceny