

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915-7DI-K32-ŻOAF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Żywnienie osób aktywnych fizycznie</i> <i>Nutrition physically active people</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	DIETETYKA
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/ niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia- licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Specjalność*	Brak
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	dr hab. Edyta Suliga, prof. UJK, dr n. rol. Kamila Sobaś dr n. o. zdr. Anna Tokarska, dr n. med. Edyta Naszydlowska
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr n. rol. Robert Gajda
1.9. Kontakt	edyta.suliga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	Podstawowy/ kierunkowy
2.2. Język wykładowy	Polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	III
2.4. Wymagania wstępne*	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład – zaliczenie z oceną, ćwiczenia - zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny. Ćwiczenia: ćwiczenia przedmiotowe, praca w grupie, dyskusja.	
3.5. Wykaz piśmiennictwa	podstawowe	1. Jarosz M., (red.), Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, Warszawa, 2011. 2. Celejowa I., Żywnienie w sporcie. PWN, Warszawa, 2014. 3. Chojnacki J., Klupinska G., Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN & PARTNER 2014.
	uzupełniające	1. Bean A., Żywnienie w sporcie. ZYSK I S-KA, Poznań, 2014. 2. Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M., i wsp., Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF, Katowice, 2012. 3. Jarosz M., (red.). Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ, Warszawa, 2012. 4. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2012. 5. https://www.active.com/fitness/calculators/nutrition

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykład:
C1-Zapoznanie studentów z rolą aktywności ruchowej w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych.
C2-Przekazanie wiedzy w zakresie roli węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.
C3-Przekazanie wiedzy na temat specyfiki żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy.
Ćwiczenia:

C2-Opracowywanie zaleceń dietetycznych dla sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy, zależnie od uprawianej dyscypliny sportu.

Wykłady:

Rola aktywności ruchowej w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych. Potrzeby energetyczne osób aktywnych fizycznie. Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym. Stres oksydacyjny w sporcie. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningu, zawodów i odnowy. Regulowanie masy ciała w sporcie.

Ustalanie zapotrzebowania energetycznego osób podejmujących aktywność fizyczną. Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym. Komponowanie i bilansowanie diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. Normy żywienia i żywienia dla wybranych dyscyplin sportu. Opracowywanie jadłospisów dla wybranych dyscyplin sportowych. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningu, zawodów i odnowy. Suplementacja i odżywki w sporcie. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
-------	-----------------------------------	---

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

[illegible]

K02				+						+									
-----	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**niepotrzebne usunąć*

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.
ćwiczenia (C)*	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....