KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**0915.7.DI1.B/C17.ŻOAF**	
Nazwa przedmiotu w języku	**polskim**	***Żywienie osób aktywnych fizycznie***
	angielskim	***Nutrition physically active people***

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Wykłady/ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		CM, UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zaliczenie z oceną/zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Wykłady: wykład informacyjny, konwersatoryjny, ćwiczenia: ćwiczenia przedmiotowe, praca w grupie, dyskusja.
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. Jarosz M. (red.). Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, Warszawa, 2011. 2. Celejowa I. Żywienie w sporcie. PWN, Warszawa, 2014. 3. Chojnacki J., Klupinska G. Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN &PARTNER, 2014.
	uzupełniająca	1. Bean A. Żywienie w sporcie. ZYSK I S-KA, Poznań, 2014. 2. Zając 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 UCZENIA SIĘ

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 potrzebnej do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie.

Ćwiczenia:

C1. Kształtowanie umiejętności oceny zapotrzebowania na składniki odżywcze dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.

C2. Kształtowanie umiejętności komponowania i bilansowania diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.

C3. Kształtowanie umiejętności doradztwa dietetycznego w rekreacyjnej aktywności fizycznej.

4.2. Treści programowe ***(z uwzględnieniem formy zajęć)***

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.

Ćwiczenia:

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. Poradnictwo dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
	w zakresie **WIEDZY:**	
W01	Wyjaśnia rolę aktywności ruchowej w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych.	DI1P_W07 DI1P_W08
W02	Charakteryzuje funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych, witamin i płynów oraz rolę, jaką odgrywają w wysiłku fizycznym.	DI1P_W06
W03	Zna zasady i znaczenie poradnictwa dietetycznego i edukacji żywieniowej dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej.	DI1P_W06
	w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**	
U01	Potrafi wyliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze osób podejmujących aktywność fizyczną.	DI1P_U03 DI1P_U04
U02	Potrafi zaproponować szczegółowe zalecenia dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie.	DI1P_U04
	w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**	
K01	Jest świadomy konieczności konsultowania problemów związanych z żywieniem sportowców z lekarzami, trenerami i fizjoterapeutami.	DI1P_K02 DI1P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Kolokwium*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*											
	Forma zajęć			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*		
	W	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...
W01	+				+																
W02	+				+																
W03	+				+																
U01					+			+			+										
U02	+				+			+			+										
K01	+				+			+			+										
K02	+				+			+													

niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

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/	***25***	***20***
*Udział w wykładach**	10	10
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	12	10
*Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym**		
Inne (jakie?) e-learning*	3	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***25***	***30***
*Przygotowanie do wykładu**	15	15
*Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium**	10	15
*Przygotowanie do egzaminu/kolokwium**		
*Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa**		
*Opracowanie prezentacji multimedialnej**		
*Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)**		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***50***	***50***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**2**	**2**

niepotrzebne usunąć

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

.....