

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.D.DOAF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Dieta osób aktywnych fizycznie</i> <i>Diet for physically active people</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr inż. Kamila Sobaś, mgr Szymon Osowski
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (3h ćwiczeń)
2.2. Wymagania wstępne	Anatomia i fizjologia człowieka, podstawy żywienia człowieka, podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie, wychowanie fizyczne.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej CM UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin/zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny, dyskusja. Ćwiczenia: ćwiczenia praktyczne wspomagane komputerowo, prezentacja multimedialna, indywidualny projekt studencki.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa, 2020. - Bean A. Żywnienie w sporcie. Zys i S-ka, Poznań, 2019. - Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa, 2019.
	uzupełniająca	- Burke L., Deakin V. Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill Education, Australia, 2015. - Pokrywka A., Bujalska-Zadrozny M., Mamcarz A. Doping w sporcie. PZWL, Warszawa, 2019.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Przekazanie aktualnej wiedzy o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu związanego z wysiłkiem fizycznym oraz żywieniem człowieka. C2. Przekazanie wiedzy o zapotrzebowaniu na makro- i mikroskładniki w określonych dyscyplinach sportowych. C3. Przekazanie wiedzy o zróżnicowanych potrzebach specyficznych grup sportowców. C4. Przekazanie wiedzy na temat zasadności zastosowania dietetycznych środków specjalnego przeznaczenia medycznego i suplementów diety w określonych dyscyplinach sportowych. Ćwiczenia: C1. Kształtowanie umiejętności planowania jadłospisów dla sportowców zdrowych w różnych dyscyplinach sportowych. C2. Kształtowanie umiejętności planowania jadłospisów dla sportowców chorych w różnych dyscyplinach sportowych. C3. Kształtowanie umiejętności odpowiedniego włączenia planu suplementacyjnego do diety sportowca.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: - Adaptacje organizmu do wysiłku fizycznego. - Wpływ wysiłku na zdrowie organizmu i jego poszczególnych układów. - Makroskładniki pokarmowe w diecie sportowca. - Zapotrzebowanie i wpływ poszczególnych składników mineralnych i witamin na zdolności fizyczne sportowca i możliwości regeneracyjne. - Woda, elektrolity, płyny nawadniające. - Zaburzenia odżywiania sportowców. - Strategie żywieniowe w sporcie.

8. Suplementacja sportowa.
9. Żywnienie w sporcie osób zdrowych, chorych oraz specyficznych grup sportowców.
10. Ocena stanu żywienia i odżywienia sportowca.
Ćwiczenia:
1. Określanie zapotrzebowania na energię, składniki odżywcze i płyny w różnych dyscyplinach sportowych.
2. Planowanie diet w wybranych dyscyplinach sportowych podczas treningów, zawodów i regeneracji z użyciem komputerowych programów dietetycznych.
3. Dobór suplementów diety.
4. Indywidualny projekt studencki przedstawiający jeden z problemów z dziedziny dietetyki sportowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna i rozumie zagrożenia zdrowotne spowodowane nieprawidłowym odżywianiem w różnych rodzajach aktywności fizycznej.	DI2P_W09
W02	Zna i rozumie zasadność zastosowania określonych praktyk dietetycznych w różnych rodzajach aktywności fizycznej.	DI2P_W06
W03	Zna suplementy stosowane w sporcie, ich zastosowanie, korzyści i zagrożenia dla zdrowia.	DI2P_W02
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zaplanować żywienie osób aktywnych fizycznie.	DI2P_U03
U02	Potrafi udzielić porady żywieniowej dla osób aktywnych fizycznie.	DI2P_U03
U03	Potrafi zmodyfikować wybrane formy aktywności fizycznej w celu zwiększenia efektów z zaplanowanej diety.	DI2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Rozumie idee edukowania społeczeństwa w zakresie prawidłowego żywienia.	DI2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Egzamin pisemny			Praca w grupie			Projekt			Aktywność na zajęciach								
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć								
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...						
W01	+																	
W02	+									+								
W03	+										+							
U01	+				+			+										
U02					+			+										
U03					+			+										
K01					+			+										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z egzaminu.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z egzaminu.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z egzaminu.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z egzaminu.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z egzaminu.
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z projektu, projektu wykonanego w grupie, oceny aktywności studenta.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z projektu, projektu wykonanego w grupie, oceny aktywności studenta.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z projektu, projektu wykonanego w grupie, oceny aktywności studenta.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z projektu, projektu wykonanego w grupie, oceny aktywności studenta.

	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z projektu, projektu wykonanego w grupie, oceny aktywności studenta.
--	----------	---

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	30
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	20
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	45
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

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

.....