

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.B/C.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	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/angielski (ST: 4h ćwiczeń; NST: 1h ćwiczeń)
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	Sale dydaktyczne 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	- Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa, 2023. - Celejowa I. Żywnienie w sporcie. PWN, Warszawa, 2014. - Chojnacki J., Klupinska G. Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN & PARTNER, 2014.
	uzupełniająca	- Bean A. Żywnienie w sporcie. ZYSK I S-KA, Poznań, 2019. - Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M., i wsp. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. AWF, Katowice, 2014. - Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. NPZ - PZH, Warszawa, 2024. - Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2019. 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_W07
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_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								
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...						
W01	+				+													
W02	+				+													
W03	+				+													
U01					+			+			+							
U02	+				+			+			+							
K01	+				+			+			+							
K02	+				+			+										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.
	3,5	69-76% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.
	4	77-84% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.
	4,5	85-92% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.
	5	93-100% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy własnej i w grupie.

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

<i>Udział w wykładach</i>	10	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	30
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	15	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....