

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.D.AFwPCHD	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób dietozależnych</i> <i>Physical activity in the prevention of diet-related diseases</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 Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawy żywienia człowieka, fizjologia człowieka, anatomia człowieka.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Opis, dyskusja, pomiary wydolności organizmu.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa, 2016. - Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa, 2020.
	uzupełniająca	- Kusy K, Zieliński J. Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera. AWF, Poznań, 2017. - Wilczewski A, Chaliburda I, Saczuk J. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. PZWL, Warszawa, 2018.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studentów z tematyką aktywności fizycznej oraz żywienia w takim zakresie, aby mogli w podstawowym stopniu dobierać wysiłek fizyczny do stanu zdrowia oraz planować optymalne żywienie uwzględniając rodzaj wysiłku i jego cel. C2. Przekazanie wiedzy i umiejętności nt. tematyki żywienia w treningu oraz metod propagowania zdrowego stylu życia. C3. Zapoznanie studentów z podstawową aparaturą do określenia poziomu wysiłku, planowania jego długości i intensywności.		
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: - Aktywność fizyczna ukierunkowana na zdrowie. - Nadwaga i otyłość jako współczesny problem społeczny, medyczny i ekonomiczny. - Programowanie oraz rejestracja wydatku energetycznego oraz deficytu energii. - Zasady i cele treningu zdrowotnego. - Podstawowe znaczenie treningu aerobowego w profilaktyce zdrowia. - Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. - Podstawy motoryczności człowieka. - Specyfika odżywiania sportowców z podziałem na charakter dyscypliny.		

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		

W01	Zna i rozumie zasady postępowania żywieniowego z uwzględnieniem wieku, aktywności fizycznej i stanu zdrowia.	DI2P_W06
W02	Zna i rozumie zagrożenia wynikające ze stylu życia i środowiska oraz skuteczne metody interwencji.	DI2P_W09
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi przeprowadzić edukację żywieniową adekwatną do aktywności fizycznej i stanu zdrowia pacjenta.	DI2P_U03
U02	Potrafi zaplanować formy aktywności fizycznej jako uzupełnienie dietoterapii.	DI2P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Poprzez swoją postawę promuje zdrowie i aktywność fizyczną inspirując inne osoby do naśladowania.	DI2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca własna											
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć											
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...									
W01		+																			
W02		+																			
U01								+													
U02								+													
K01											+										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.

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 ćwiczeniach	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	30
Przygotowanie do ćwiczeń	25	30
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)

.....