

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI1.B/C.ŻOAF

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Żywnienie osób aktywnych fizycznie

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Nutrition physically active people

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	dr n. rol. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski/angielski (ST – 4godz., NST – 2godz.)
2.2. Wymagania wstępne	Wiedza z zakresu podstaw żywienia człowieka

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia. Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Collegium Medicum, Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
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.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa, 2023. 2. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. PWN, Warszawa, 2014. 3. Chojnacki J., Klupinska G. Dietetyka kliniczna. ELSEVIER, URBAN &PARTNER, 2014.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Bean A. Żywnienie w sporcie. ZYSK I S-KA, Poznań, 2019. 2. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M., i współautorzy Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice, 2014. 3. Rychlik E., Stoś K. Woźniak A. Mojska H. Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, 2024. 4. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL, Warszawa, 2019. 5. https://www.active.com/fitness/calculators/nutrition .

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **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.

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

Wykłady

1. Rola aktywności ruchowej w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych.
2. Potrzeby energetyczne osób aktywnych fizycznie.
3. Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.
4. Stres oksydacyjny w sporcie.

Ćwiczenia

1. Ustalanie zapotrzebowania energetycznego osób podejmujących aktywność fizyczną.
2. Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.
3. Komponowanie i bilansowanie diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.
4. Poradnictwo dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie.
5. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu.
6. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach	Praca własna	Praca w grupie
------------------------------	-----------	------------------------	--------------	----------------

Forma zajęć

1: 2:	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)	Wykład (W)	Ćwiczenia (C)
W01	+			+				
W02	+			+				
W03	+			+				
U01				+		+		+
U02	+			+		+		+
K01	+			+		+		+
K02	+			+		+		

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
4,0	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
5,0	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	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.
4,0	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.
5,0	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	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25	20
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	30
Przygotowanie do wykładu	15	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....