

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI2.D.AFwPCHD

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób dietozależnych

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Physical activity in the prevention of diet-related diseases

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	dr Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

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

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

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.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa, 2016. 2. Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa, 2020.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Kusy K, Zieliński J. Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań, 2017. 2. Wilczewski A, Chaliburda I, Saczuk J. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. PZWL, Warszawa, 2018.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (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

Ćwiczenia

1. Aktywność fizyczna ukierunkowana na zdrowie.
2. Nadwaga i otyłość jako współczesny problem społeczny, medyczny i ekonomiczny.
3. Programowanie oraz rejestracja wydatku energetycznego oraz deficytu energii.
4. Zasady i cele treningu zdrowotnego.
5. Podstawowe znaczenie treningu aerobowego w profilaktyce zdrowia.
6. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
7. Podstawy motoryczności człowieka.
8. Specyfika odżywiania sportowców z podziałem na charakter dyscypliny.

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	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_U03

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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

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

Forma zajęć

1: 2:	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)
W01	+		
W02	+		
U01		+	
U02		+	
K01			+

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

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

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

Ocena	Kryterium oceny
3,0	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.
4,0	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.
5,0	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	Obciążenie studenta: 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 (zajęcia)	2	2

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

.....