



Dietetyka sportowa z elementami fizjologii wysiłku fizycznego

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27 Zakład Biofizyki , Fizjologii i Patofizjologii, ul. Chałubińskiego 5
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	p.o. kierownika dr inż. Beata Sińska
Koordynator przedmiotu	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr inż. Ewa Michota-Katulska dr inż. Magdalena Zegan dr Paweł Kowalczyk

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok/semestr letni	Liczba punktów ECTS	0.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		10	
seminarium (S)		5	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.
C1	Określenie zasad żywienia z uwzględnieniem wybranych dyscyplin sportowych.
C2	Nabywanie umiejętności planowania żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

E_W70	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych
-------	--

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U09	Planuje żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną
E_U32	Oblicza wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw, programów komputerowych
E_U40	Prezentuje w formie ustnej i pisemnej wyniki pracy na poziomie akademickim

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy
-------	---

E_K12	Ma świadomość roli dietetyka
-------	------------------------------

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1. Fizjologia wysiłku fizycznego W2. Żywnienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania. W3. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze szybkościowo -siłowym – ze szczególnym siły W4. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym – ze szczególnym uwzględnieniem wybranych dyscyplin W5. Żywnienie w sportach zespołowych	W 1. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12 W 2. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12 W 3. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12 W 4. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12 W 5. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12
Seminaria	S1. Istotne elementy fizjologii wysiłku fizycznego S2. Planowanie żywienia sportowca w wybranej dyscyplinie sportu	S1. E_W70, E_U40, E_K01,E_K12 S2. E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12

6. LITERATURA
Obowiązkowa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019 2. Maffetone P. Trening wytrzymałościowy. Galaktyka 2021 3. Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2012 4. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice 2012 5. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2017 6. Mizera K., Mizera J. Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie; Galaktyka 2017
Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12	Egzamin pisemny (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	65%

E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów	65%
--	---	-----

8. INFORMACJE DODATKOWE

(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich