



Żywnienie w sporcie i rekreacji

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	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywnienia Człowieka , ul. Ciołka 27
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. I.Traczyk
Koordinator 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

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II/ semestr letni	Liczba punktów ECTS	3

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	16	
seminarium (S)	8	
ćwiczenia (C)	6	
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

3. CELE KSZTAŁCENIA

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_W 24	Zna diety niekonwencjonalne i ich wpływ na zdrowie
E_W70	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
E_U09	Planuje żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną
E_U 17	Przeprowadza wywiad żywieniowy i ocenia sposób żywienia oraz stan odżywienia osoby badanej w oparciu o odpowiednie narzędzia
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
--------------------	--------------------------	---------------------------

Wykłady	<p>W1. Żywnienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania.</p> <p>W2. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze siłowym</p> <p>W3. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym – ze szczególnym uwzględnieniem wybranych dyscyplin</p> <p>W4. Żywnienie w sportach zespołowych</p>	<p>W 1. E_W 24, E_W70, E_U09, E_K12</p> <p>W 2. E_W70, E_U09, E_K12</p> <p>W 3. E_W70, E_U09, E_K12</p> <p>W 4. E_W70, E_U09, E_K12</p>
Seminaria	<p>S1. Konstruowanie wywiadu ze sportowcem. Planowanie żywienia sportowca z uwzględnieniem diet alternatywnych</p> <p>S2. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze szybkościowo – siłowym, ze szczególnym uwzględnieniem siły</p> <p>S3. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym</p> <p>S4. Planowanie żywienia w sportach zespołowych</p>	<p>S1. E_W 24, E_W70, E_U09, E_U17, E_K12</p> <p>S2. E_W70, E_U09, E_K12</p> <p>S3. E_W70, E_U09, E_K12</p> <p>S4. E_W70, E_U09, E_K12</p>
Ćwiczenia	1 i 2 Ćwiczenie przygotowanego na seminarium narzędzia w praktyce – wywiad ze sportowcem/ osobą aktywną fizycznie.	C1. i C2. E_W 24, E_W70, E_U09, E_U17, E_K12

6. LITERATURA

Obowiązkowa

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. Zajac 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_W 24, E_W70, E_U09, E_U17, E_K12	Zaliczenie pisemne (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	65%

E_W 24, E_W70, E_U09, E_U17, E_K12	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów i ćwiczeń	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