



PDW: Żywnienie w sporcie

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Dietetyka
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2022/2023
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmiot do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	dr Przemysław Domaszewski
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	4
Okres	IV

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin	ECTS
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	55	29,0
Praca własna studenta	45	25,0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.				20		
	Forma zal.				Z/O		
Konwersatorium	Godz.				35		
	Forma zal.				Z/O		
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.				45		

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów ze specyfiką żywienia w różnych dyscyplinach sportowych nabywanie umiejętności obliczania zapotrzebowania energetycznego zależnie od specyfiki wysiłku

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W13	Ocenia oraz na bieżąco koryguje sposób żywienia u osób z prawidłową i nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością)	Obserwacja na zajęciach
K_W15	Posiada wiedzę z zakresu farmakologii i farmakoterapii żywieniowej oraz interakcji leków z żywnością.	Obserwacja na zajęciach
Umiejętności – student potrafi		
K_U04	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Obserwacja na zajęciach
K_U09	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia.	Sprawdzian pisemny
K_U12	Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.	Sprawdzian pisemny. Praca zaliczeniowa.
K_U13	Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych.	Obserwacja na zajęciach. Praca zaliczeniowa.
K_U15	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.	Obserwacja na zajęciach. Praca zaliczeniowa.
Kompetencji społecznych – Student jest gotów do:		
K_K04	Przestrzega zasad etyki zawodowej, w tym odpowiedzialności za skutki stosowanych terapii, edukacji i innych działań związanych z zawodem dietetyka	Obserwacja na zajęciach
K_K05	Stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta).	Obserwacja na zajęciach
K_K06	Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.	Obserwacja na zajęciach

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		

	Rola żywienia w sporcie. Żywnienie w wybranych dyscyplinach. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego.	Sprawdzian pisemny
	Kalorymetria w sporcie.	Sprawdzian pisemny
	Żywnienie zależne od somatotypu. Żywnienie sportowca z chorobami. Strategie ładowania węglowodanów. Strategie odwadniające i nawadniające.	Obserwacja na zajęciach. Praca zaliczeniowa. Sprawdzian pisemny
Konwersatorium		
	Przygotowanie jadłospisu dla wybranych sportowców. Krytyczna analiza jadłospisów	Praca zaliczeniowa. Obserwacja na zajęciach
Ćwiczenia		

Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	>90	Praca zaliczeniowa oceniona na od db+ do bdb. Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Praca zaliczeniowa oceniona na od db do db+. Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Praca zaliczeniowa oceniona na od db do db+. Sprawdzian oceniony na od db do db+.
3,5	plus dostateczna	60-69	Praca zaliczeniowa oceniona na od dst do dst+. Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Aktywny udział w zajęciach.
3,0	dostateczna	50-59	Praca zaliczeniowa oceniona na od -dst do dst+. Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+.
2,0	niedostateczna	<50	Brak pracy zaliczeniowej lub ocena ndst z pracy zaliczeniowej. Ocena ndst ze sprawdzianu.

Wymagania wstępne

Biometria. PDW. Suplementy diety i środki dietetyczne specjalnego przeznaczenia. Biochemia ogólna i żywności, Podstawy żywienia człowieka.

Literatura

Obowiązkowa:

- Frączek B., Krzywański J., Kryzstofiak H. Dietetyka sportowa, Wyd. PZWŁ, 2019
- Boruta-Gojny i wsp. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. Wyd. AWF Katowice, 2014
- Spoattini M., Hryniewiecka E. Żywnienie i suplementacja w sporcie : od kulturystyki do maratonu poprzez crossfit : suplementy diety od A do Z. Wyd. Esteri, 2021
- Grzymisławski M. Dietetyka kliniczna. Wyd. PZWŁ, 2019
- Jaskólski A., Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Wyd. AWF Wrocław, 2006

Uzupełniająca:

- Bean A. Żywnienie w sporcie: kompletny przewodnik. Wyd. Zys i S-Ka, 2019
- Krauss H. Fizjologia żywienia. Wyd. PZWŁ, 2020
- Mizera K., Mizera J. Żywnienie młodego sportowca. Wyd. Galaktyka, 2019