

Karta przedmiotu

Nazwa: Aktywność fizyczna w dietoterapii		Kod:	ECTS: 2
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek: Dietetyka			
Poziom PRK: 7/7			
Poziom: studia drugiego stopnia			
Profil: praktyczny			
Forma: studia stacjonarne			
Semestr: IV			
Koordynator przedmiotu: dr Przemysław Domaszewski			
Prowadzący przedmiot: dr Przemysław Domaszewski			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:			Nakład pracy studenta:
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	5	20	0
D. Sposób zaliczenia	ZO	ZO	
A. Godziny kontaktowe: 25h/ 1 ECTS Udział w zajęciach: 25h			B. Praca własna studenta: 25h/ 1 ECTS Przygotowanie do zajęć: 10h Udział w konsultacjach: 5h Przygotowanie do zaliczenia: 10h
Język wykładowy: język polski		Rodzaj przedmiotu: przedmiot do wyboru	
Wymagania wstępne: Student ma podstawową wiedzę na temat fizjologii człowieka, anatomii, zdrowia publicznego oraz żywienia w sporcie			
Metody dydaktyczne: Wykład konwersatoryjny, zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej i w plenerze, pokaz multimedialny, dyskusja			Metody i kryteria oceniania: A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się) Wykład - Praca zaliczeniowa – test pisemny, aktywność na zajęciach (efekt 1) Ćwiczenia – test pisemny, aktywność na zajęciach (efekty 2,3,4) B. Ustalenie oceny końcowej na podstawie punktów uzyskanych ze sprawdzianów oraz aktywności na zajęciach (średnia arytmetyczna): Kryteria sprawdzianów: %punktów: ocena 95-100 bardzo dobra 90-94 plus dobra 80-89 dobra 70-79 plus dostateczna 60-69 dostateczna <60 niedostateczna Kryteria oceny aktywności na zajęciach: Bardzo aktywny udział w zajęciach – bdb Aktywny udział w zajęciach – db

	<p>Okazjonalny aktywny udział w zajęciach – dst Całkowity brak aktywności - ndst</p>
<p>Skrócony opis: Zajęcia w sposób przystępny przedstawią teoretyczne i praktyczne aspekty wykorzystania aktywności fizycznej w dietoterapii.</p>	
<p>Opis: Przedmiot realizowany jest w formie wykładu konwersatoryjnego, ćwiczeń w sali wykładowej i ćwiczeń w sali gimnastycznej oraz w plenerze. Na zajęciach szczegółowo omówione zostaną najczęściej stosowane formy aktywności fizycznej oraz mechanizmy biochemiczne i fizjologiczne. W części praktycznej omówione zostaną najczęstsze błędy związane z aktywnością fizyczną oraz dokonana zostanie analiza właściwej biomechaniki ruchów lokomocyjnych i funkcjonalnych. Zaliczenie przedmiotu student otrzymuje na podstawie oceny ze sprawdzianu pisemnego oraz aktywności na zajęciach.</p>	
<p>Zakres tematów: WYKŁAD: Znaczenie aktywności fizycznej w dietoterapii. Podział wysiłków fizycznych ze względu na mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne. Analiza najczęstszych błędów związanych z aktywnością fizyczną Choroby dietozależne a aktywność fizyczna Podsumowanie. Sprawdzian pisemny. ĆWICZENIA: Zasady bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej. Kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych. Ćwiczenie funkcjonalne. Ćwiczenia siłowe. Ćwiczenie wytrzymałościowe. Ćwiczenia rozciągające, mobilizujące i stabilizujące. Podstawy tworzenia planów treningowych. Sprawdzian pisemny.</p>	
<p>Literatura:</p> <p>A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wyd. Galaktyka. 2015. 2) Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wyd. galaktyka 2019 3) Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wyd. PZWL, 2019 <p>B. Literatura uzupełniająca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wolf R., Cordain L. Paleo dieta: zrzuć zbędne kilogramy, zbuduj formę i pokonaj choroby. Wyd. Publicat, 2011 2) Wood S. Pilates w rehabilitacji. Wyd. PZWL, 2020 	
<p>Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):</p> <p>Wiedza: student zna i rozumie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (K_W02_WG) W pogłębionym stopniu student zna mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne związane z aktywnością fizyczną <p>Umiejętności: student potrafi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. (K_U05_UW) W zaawansowanym stopniu identyfikować błędy związane z aktywności fizyczną 3. (K_U07_UW) W zaawansowanym stopniu realizować zajęcia ruchowe <p>Kompetencje społeczne: student jest gotów do</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. (K_K03_UO) Świadomej i pogłębionej dbałości o bezpieczeństwo własne i innych 	