



## PDW: Żywnienie w sporcie

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Kierunek studiów                                  | <b>Dietetyka</b>             |
| Specjalność                                       | -                            |
| Jednostka organizacyjna                           | Wydział Nauk o Zdrowiu       |
| Poziom studiów                                    | Studia I stopnia (licencjat) |
| Forma studiów                                     | niestacjonarne               |
| Profil Studiów                                    | Praktyczny                   |
| Cykl kształcenia                                  | <b>2022/2023</b>             |
| 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

|   | <b>Liczba godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|---|----------------------|-------------|
| łącznie nakład pracy studenta                               | 100                  | 4           |
| Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela                 | 42                   | 1,8         |
| Praca własna studenta                                       | 58                   | 2,2         |
| 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.      |               |        |         | 15     |       |        |
|                         | Forma zal. |               |        |         | Z/O    |       |        |
| Konwersatorium          | Godz.      |               |        |         | 27     |       |        |
|                         | Forma zal. |               |        |         | Z/O    |       |        |
| Ćwiczenia w pracowniach | Godz.      |               |        |         |        |       |        |
|                         | Forma zal. |               |        |         |        |       |        |
| Lektorat                | Godz.      |               |        |         |        |       |        |
|                         | Forma zal. |               |        |         |        |       |        |
| Praca własna studenta   | Godz.      |               |        |         | 58     |       |        |

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Cele kształcenia dla przedmiotu

|    |  |
|----|--|
| C1 | Zapoznanie studentów ze specyfiką żywienia w różnych dyscyplinach sportowych |
| C2 | Obliczanie zapotrzebowania energetycznego zależnie od specyfiki wysiłku      |
| C3 |  |

## 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.<br>Praca zaliczeniowa. |
| K_U15  | Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.                                | Obserwacja na zajęciach.<br>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. Żywienie w wybranych dyscyplinach. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego.                                      | Sprawdzian pisemny  |
|                | Kalorymetria w sporcie.  | Sprawdzian pisemny  |
|                | Żywienie zależne od somatotypu. Żywienie sportowca z chorobami. Strategie ładowania węglowodanów. Strategie odwadniające i nawadniające. | Obserwacja na zajęciach.<br>Praca zaliczeniowa.<br>Sprawdzian pisemny |
| Konwersatorium |  |   |
|                | Przygotowanie jadłospisu dla wybranych sportowców. Krytyczna analiza jadłospisów   | Praca zaliczeniowa.<br>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., Krysztofiak H. Dietetyka sportowa, Wyd. PZWL, 2019
- Boruta-Gojny i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. Wyd. AWF Katowice, 2014
- Spoattini M., Hryniewiecka E. Żywienie i suplementacja w sporcie : od kulturystyki do maratonu poprzez crossfit : suplementy diety od A do Z. Wyd. Esteri, 2021
- Grzymisławski M. Dietetyka kliniczna. Wyd. PZWL, 2019
- Jaskólski A., Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Wyd. AWF Wrocław, 2006

### Uzupełniająca:

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