

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Dietetyka i suplementacja
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Dietetics and Supplementation
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	8	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie dietetyki sportowej i żywieniowego wspomagania zdolności wysiłkowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 anatomiczne, biochemiczne i fizjologiczne podstawy żywienia człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada podstawą wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw dietetyki sportowców oraz żywieniowych uwarunkowań zdolności wysiłkowych
- EK2 Wiedza: Zna terminologię w zakresie żywienia, dietetyki i suplementacji sportowców
- EK3 Wiedza: Potrafi analizować zalecenia i normy żywieniowe dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
- EK4 Wiedza: Potrafi zaplanować postępowanie żywieniowe/ dietetyczne i suplementacyjne dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
- EK5 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Postępowanie żywieniowe w okresie okołowysiłkowym Opracowanie planu postępowania dietetycznego w okresie okołowysiłkowym	2
Ć2	Opracowanie planu strategii dietetycznej, z uwzględnieniem suplementacji, zorientowanej na normalizację masy ciała	4
Ć3	Metody suplementacji i rodzaje suplementów w żywieniu sportowców	2
	RAZEM	8

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Konsultacje
- M4 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	8
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	2
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	pozytywny wynik testu zaliczeniowego i uzyskanie zaliczeń cząstkowych poszczególnych ćwiczeń
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	uzyskanie 51% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
NA OCENĘ 4	uzyskanie 75% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
NA OCENĘ 5	uzyskanie 95% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	uzyskanie 51% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
NA OCENĘ 4	uzyskanie 75% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
NA OCENĘ 5	uzyskanie 95% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym w zakresie żywienia okołowysiłkowego i suplementacji sportowców
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność analizy zaleceń i norm żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność analizy zaleceń i norm żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej



NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność analizy zaleceń i norm żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	przeciętna aktywność na zajęciach i raczej pozytywna postawa prozdrowotna
NA OCENĘ 4	wysoka aktywność na zajęciach i pozytywna postawa prozdrowotna
NA OCENĘ 5	bardzo wysoka aktywność na zajęciach i zdecydowanie pozytywna postawa prozdrowotna

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03	Cel1	Ć1	M1 M2 M3	P1
EK2	K_W03	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	P1
EK3	K_W03, K_U18	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4	F1 P1
EK4	K_W03, K_U18, K_K01	Cel1	Ć2	M1 M3 M4	F1
EK5	K_W03, K_U18, K_K01	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3 M4	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Zając A, Poprzęcki S, Czuba M, Zydek G, Gołaś A.** — *Dieta i suplementacja w*, Katowice, 2012, AWF Katowice
- 2 **Kunachowicz H, Nadolna I, Iwanow K, Przygoda B.** — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa, 2012, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B.** — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

mgr Małgorzata Morawska (kontakt: malgorzata.morawska@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....