

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie człowieka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Human Nutrition
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC36
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość zagadnień z biochemii, anatomii i fizjologii człowieka w zakresie budowy i funkcjonowania układu pokarmowego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna właściwości funkcjonalno-fizjologiczne i źródła składników odżywczych oraz zdrowotne konsekwencje niebilansowanej ich podaży
- EK2 Wiedza: Zna rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia oraz optymalnej sprawności fizycznej
- EK3 Wiedza: Umie korzystać z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw.
- EK4 Wiedza: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia
- EK5 Wiedza: Potrafi wyznaczyć indywidualne zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany dla zawodników różnych dyscyplin sportowych.
- EK6 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Założenia prawidłowego żywienia człowieka. Piramida żywieniowa dla sportowców.	2
W2	Białko w żywieniu sportowców. Klasyfikacja, trawienie i metabolizm oraz rola białek w organizmie. Wartość odżywcza i źródła białek. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie; zalecenia żywieniowe	2
W3	Składniki energetyczne w żywieniu sportowców. Rodzaje, źródła i metabolizm węglowodanów. Efekty fizjologiczne błonnika. Indeks glikemiczny a wysiłek fizyczny. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów	2
W4	Tłuszcze jako źródło energii- rola tłuszczów w wysiłku fizycznym. Metabolizm tłuszczów, źródła kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów.	2
W5	Znaczenie witamin w racjonalnym żywieniu. Stres oksydacyjny w sporcieProdukty spożywcze jako źródło antyoksydantów.	2
W6	Znaczenie soli mineralnych w racjonalnym żywieniu. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna ustroju- zasady prawidłowego nawadniania.	2
W7	Wybrane zagadnienia żywienia w sporcie: specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy powysiłkowej.	3
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny	4
Ć2	Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie.	2
Ć3	Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.	2
Ć4	Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych kwasów tłuszczowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej.	2
Ć5	Zapotrzebowanie na witaminy w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych w diecie studentów.	2
Ć6	Zapotrzebowanie na składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży wybranych składników mineralnych w diecie studentów	2
Ć7	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady
- M3 Ćwiczenia projektowe
- 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	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	7
Opracowanie wyników	8
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego
F3	Aktywność na zajęciach

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność i aktywny udział w ćwiczeniach
2	złożenie poprawnych sprawozdań z analiz żywieniowych
3	pozytywny wynik kolokwium zaliczeniowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 4	deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
NA OCENĘ 5	deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7	M2	F1 F3 P1
EK2	K_W10, K_W08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7	M2	F1 F3 P1
EK3	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M1 M3 M4	F1 F2 F3
EK4	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M1 M3 M4	F1 F2 F3



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK5	K_W10, K_W08	Cel1	W2 W3 W4 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M4	F1 F2 F3
EK6	K_W10, K_W08	Cel1	W1 Ć7	M4	F1 F3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawecki J., Hryniewicz L. — *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jarosz M., Bułhak- Jachymczyk — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób*, Warszawa, 2008, Wyd. Lek. PZWL i IZZ
- 2 Celejowa I. — *Żywnienie w sporcie.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie 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)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....