

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

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		F3 F1 P1
EK2	K_W10, K_W08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F3 F1 P1
EK3	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1
EK4	K_W10, K_W08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1



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		F3 F2 F1
EK6	K_W10, K_W08	Cel1	W1 Ć7		F3 F1

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)

.....