

Żywienie w sporcie i rekreacji - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie w sporcie i rekreacji
Kod przedmiotu	16.1-WL-ŻiDwS-ŻwSiR
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Żywienie i dietetyka w sporcie
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Seminarium	-	-	20 (w tym jako e-learning)	1,33 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przekazanie wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka oraz zasad profilaktyki żywieniowej w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń zdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń wynikających z nieprawidłowej jakości żywności i nieprawidłowego żywienia osób aktywnych fizycznie.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biochemii i fizjologii oraz umiejętność korzystania z cyfrowych/naukowych baz danych i prezentacji efektów obserwacji naukowych

Zakres tematyczny

Wskazówki dot. prawidłowego żywienia w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej (dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze). Suplementacja diety, jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia. Stanowisko Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej i Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego dot. stosowana suplementów diety i żywności funkcjonalnej w sporcie (rekomendacje dla polskich związków sportowych). Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (normy zapotrzebowania energetycznego dla dzieci i młodzieży, obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych fizycznie), ocena podstawowej przemiany materii. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej. Żywienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców.

Metody kształcenia

Seminaria - metoda podająca z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, pomiary i obserwacje z wykorzystaniem dostępnej aparatury, metoda oparta na rozwiązaniu problemu

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie fizjologicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Posiada szczegółową znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka w zakresie dziedzin nauki o zdrowiu i kulturze fizycznej. Posiada pogłębioną wiedzę o metodach pomiaru w naukach o kulturze fizycznej oraz wykorzystania zaawansowanych metod, technik i narzędzi badawczych do prowadzenia badań naukowych	• K_U01 • K_W02 • K_W05	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Seminarium
Posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się i negocjacji, potrafi porozumiewać się z osobami w różnej kondycji emocjonalnej, pochodzącymi z różnych środowisk, rozwiązywać konflikty i konstruować dobrą atmosferę dla komunikacji z jednostką i grupą społeczną. Potrafi posługiwać się zaawansowanym technicznie sprzętem i aparaturą stosowanymi w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów.	• K_U01 • K_U02	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Seminarium
Rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i rozwoju osobistego w ciągu całego życia, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji, zna własne ograniczenia i wie kiedy zgłosić się do specjalistów	• K_K01 • K_K02	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Seminarium

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest przygotowanie pracy pisemnej nt. wybranego problemu zdrowotnego dot. zaburzenia funkcji układu pokarmowego pod wpływem wysiłku fizycznego

Literatura podstawowa

1. Horton-Szar D, Dominczak M. Metabolizm i Żywnienie. Wyd. Edra Urban & partner 2015.
2. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN 2012.
3. Śleszycka E. Zasady prawidłowego odżywiania sportowca. Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej

http://www.coms.pl/_scripts/kcfinder/upload/files/Zasady_prawidlowego_odzywiania_sportowcow.pdf

4. Frączyk B. Zalecenia racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie. Medycyna Praktyczna

<https://dieta.mp.pl/sport/64499,zalecenia-racjonalnego-zywienia-osob-aktywnych-fizycznie-w-kontekście-piramidy-zywienia-dla-sportowcow>

Literatura uzupełniająca

1. Bean A. Żywnienie w sporcie; Kompletny przewodnik. Wyd. zysk i S-ka 2014.
2. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Program opracowała:

dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny, prof. UZ

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 16-08-2018 15:49)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ