

Nutrition in sport - course description

General information	
Course name	Nutrition in sport
Course ID	01.3-WZS-ŻCZP-ŻS
Faculty	The Branch Faculty of the University of Zielona Góra in Sulechów.
Field of study	Human nutrition
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Engineer's degree
Beginning semester	winter term 2019/2020

Course information	
Semester	7
ECTS credits to win	3
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr inż. Anna Gawrońska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	15	1	9	0,6	Credit with grade
Class	15	1	9	0,6	Credit with grade
Project	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

Zapoznanie studentów z zasadami bilansowania diety w sporcie i aktywności fizycznej oraz z możliwościami wykorzystania dozwolonego wspomagania żywieniowego oraz z niebezpieczeństwami stosowania dopingu.

Prerequisites

Obowiązuje wiedza i umiejętności zdobyte w procesie dotychczasowego kształcenia w ramach obowiązkowych przedmiotów: podstawy żywienia człowieka, dietetyka.

Scope

Treści programowe:

Wykład: Wykład wprowadzający (informacje o przedmiocie i zapoznanie z kartą przedmiotu). Równowaga energetyczna, metabolizm i odżywianie (podstawowe pojęcia i zagadnienia, znaczenie dla żywienia w aktywności fizycznej). Podstawy żywienia w wysiłku fizycznym (podstawowe pojęcia i zagadnienia, szczegółowe zasady żywienia w wysiłku fizycznym z uwzględnieniem różnych czynników, które na nie wpływają). Wspomaganie żywieniowe (podstawowe pojęcia i zagadnienia, wybrane problemy związane ze stosowaniem wspomagania żywieniowego, przegląd i ocena stosowanych suplementów). Doping (podstawowe pojęcia i zagadnienia, historia dopingu, niebezpieczeństwo stosowania dopingu). Zróżnicowanie zasad żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.

Ćwiczenia: Wprowadzenie do przedmiotu (plan i zakres zajęć, karta przedmiotu oraz warunki zaliczenia). Ułożenie diet, dla wybranych przez studentów, sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe. Podsumowanie przerobionego materiału i udzielenie zaliczenia.

Projekt: Wprowadzenie do założeń układania diety. Układanie diety dla określonej osoby i dyscypliny sportowej.

Teaching methods

- metody podające:
 - wykłady i prezentacja ćwiczeń z wykorzystaniem technik multimedialnych.
- metody aktywizujące:
 - dyskusja,
 - praca w grupach na wytyczony przez prowadzącego temat (burza mózgów),
 - analiza wyników badań
 - wywiad żywieniowy.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Ma świadomość konieczności szerzenia wiedzy o prawidłowym żywieniu oraz dostosowaniu diety do poziomu aktywności	• K_K03	• a discussion • activity during the classes • an evaluation test	• Lecture • Project • Class

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Będzie umiał wykorzystać dozwolone wspomaganie żywieniowego.	K_U08	- a discussion - a project	- Lecture - Project - Class
Będzie posiadał wiedzę dotyczącą żywienia w sporcie i aktywności fizycznej.	K_W18	- a discussion - a project - an evaluation test	- Lecture - Project - Class
Będzie wiedział jak poszerzać swoje zainteresowania z zakresu żywienia człowieka w sporcie i aktywności fizycznej.	K_W18	- a discussion - a preparation of a project	- Project - Class
Będzie umiał układać zbilansowane diety dla osób aktywnych fizycznie lub chcących rozpocząć aktywność fizyczną.	K_U08 K_U15	- a discussion - a project - an observation and evaluation of activities during the classes	- Lecture - Project - Class
Będzie pracować indywidualnie i/lub zespołowo ze specjalistami z innych dziedzin związanych z kulturą fizyczną z pełną świadomością odpowiedzialności za wspólnie realizowane działania.	K_U21	- a discussion - an evaluation test - an observation and evaluation of the student's practical skills	- Lecture - Project - Class
Będzie świadomy niebezpieczeństwa stosowania dopingu w sporcie i w aktywności fizycznej.	K_U17	- a project - activity during the classes	- Project - Class

Assignment conditions

Podstawa zaliczenia przedmiotu są: obecność na wykładach i ćwiczeniach, aktywność, oceny cząstkowe (kolokwia z ćwiczeń), stworzenie projektu żywieniowego dla wybranej osoby oraz dyscypliny sportu, wynik pisemnego kolokwium obejmującego materiał wykładów. Ocena końcowa to 50% wartości oceny z wykładów oraz 50 % wartości oceny z ćwiczeń i projektu.

Recommended reading

1. Publikacje w czasopismach specjalistycznych.
2. Lim M. Y., O'Neale Roach J.: Metabolizm i żywienie. Seria Crash Course. Wydawnictwo Elsevier, Urban & Partner, Wrocław 2014.
3. Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017

Further reading

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005

Notes

Modified by dr inż. Anna Gawrońska (last modification: 14-04-2019 19:08)

Generated automatically from SylabUZ computer system