

Żywienie w sporcie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie w sporcie
Kod przedmiotu	01.3-WZS-ŻCZP-ŻS
Wydział	Filia Uniwersytetu Zielonogórskiego w Sulechowie
Kierunek	Żywienie człowieka i dietoterapia.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	7
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr inż. Anna Gawrońska - dr inż. Bogna Latacz

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
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Projekt	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

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

Wymagania wstępne

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

Zakres tematyczny

Treści programowe:

Wykład: Wykład wprowadzający (informacje o przedmiocie i zapoznanie z kartą przedmiotu). Równowaga energetyczna, metabolizm i odżywianie. 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.

Metody kształcenia

- 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.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
-------------	-----------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Będzie umiał układać zbilansowane diety dla osób aktywnych fizycznie lub chcących rozpocząć aktywność fizyczną.	- K_U08 - K_U15	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - projekt	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Będzie pracować indywidualnie i/lub zespołowo ze specjalistami z innych dziedzin związanych z kultura fizyczna z pełną świadomością odpowiedzialności za wspólnie realizowane działania.	K_U21	- dyskusja - kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Będzie świadomy niebezpieczeństwa stosowania dopingu w sporcie i w aktywności fizycznej.	K_U17	- aktywność w trakcie zajęć - projekt	- Projekt - Ćwiczenia
Ma świadomość konieczności szerzenia wiedzy o prawidłowym żywieniu oraz dostosowaniu diety do poziomu aktywności	K_K03	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - kolokwium	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Będzie umiał wykorzystać dozwolone wspomaganie żywieniowego.	K_U08	- dyskusja - projekt	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Będzie posiadał wiedzę dotyczącą żywienia w sporcie i aktywności fizycznej.	K_W18	- dyskusja - kolokwium - projekt	- Wykład - Projekt - Ćwiczenia
Będzie wiedział jak poszerzać swoje zainteresowania z zakresu żywienia człowieka w sporcie i aktywności fizycznej.	K_W18	- dyskusja - przygotowanie projektu	- Projekt - Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Podstawa zaliczenia przedmiotu są: obecność na wykładach i ćwiczeniach, aktywność, oceny częściowe (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.

Literatura podstawowa

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

Literatura uzupełniająca

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

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Gawrońska (ostatnia modyfikacja: 06-04-2020 17:29)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ