

Żywnienie i suplementacja w sporcie - course description

General information	
Course name	Żywnienie i suplementacja w sporcie
Course ID	16.1-WL-WF-ŻSS
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	3
ECTS credits to win	3
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	

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
Laboratory	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

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.

Zapoznanie z ogólnymi zasadami żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie, ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa stosowanych produktów w kontekście badań antydopingowych oraz ich wpływu na zdrowie.

Przygotowanie studenta wychowania fizycznego do roli promotora zasad prozdrowotnego stylu życia.

Prerequisites

Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, biochemii i fizjologii człowieka oraz jego rozwoju fizycznego.

Scope

Wykłady: zdrowie i jego uwarunkowania. Mierniki zdrowotne stosowane w epidemiologii żywieniowej. Przyczyny zaburzeń zdrowia o podłożu żywieniowym. Rola żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce otyłości i przewlekłych chorób niezakaźnych. Wskazówki do 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). Klasyfikacja suplementów wg Australijskiego Instytutu Sportu.

Laboratorium: energia i składniki odżywcze (energetyczne, budulcowe, regulujące, wartość odżywcza). Obliczanie kaloryczności i zawartości składników pokarmowych w produktach i posiłkach. Ocena stanu odżywienia (wywiad, badania antropometryczne i biochemiczne). Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (normy zapotrzebowania energetycznego dla dzieci i młodzieży, obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych fizycznie). Diety alternatywne; wartość odżywcza i zdrowotna. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej. Żywnienie w profilaktyce zaburzeń metabolicznych u sportowców. Analiza składu ciała.

Teaching methods

Wykłady: metoda podająca, projekcja multimedialna.

Ćwiczenia: obserwacja, metoda pogładowa, metoda analityczna, dyskusja problemowa, praca w grupach – projekt.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Jest otwarty i kreatywny w stosowaniu zasad zdrowego stylu życia, wykazuje gotowość do promowania i przekazywania jego zasad uczniom i podopiecznym.	• K2_K09	• a discussion • a preparation of a research paper	• Laboratory
Rozumie potrzebę podnoszenia wiedzy z zakresu zagadnień zdrowotnych.	• K2_K01	• a discussion	• Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Wykorzystuje zasady prawidłowego żywienia. Opracowuje przykładowe jadłospisy z uwzględnieniem zasad właściwej suplementacji przy różnych obciążeniach fizycznych. Identyfikuje i diagnozuje kryteria wpływające na stan zdrowia dzieci i młodzieży, charakteryzuje wskaźniki i badania wykorzystywane w ocenie zdrowia i rozwoju fizycznego.	• K2_U05	• a discussion • a pass - oral, descriptive, test and other • a preparation of a project • an examination test with score scale	• Lecture • Laboratory
Opisuje czynniki warunkujące zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, charakteryzuje zasady profilaktyki w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń zdrowotnych, warunków nauczania i uczenia się. Rozróżnia potrzeby higieniczno-zdrowotne człowieka na każdym etapie życia.	• K2_W03	• a discussion • an examination test with score scale • an observation and evaluation of activities during the classes	• Lecture • Laboratory
Potrafi wdrażać prozdrowotne zalecenia dotyczące trybu życia, żywienia, organizowania procesu nauczania i wypoczynku, higieny snu u osób o różnej aktywności fizycznej	• K2_U07	• a discussion • a preparation of a project • activity during the classes • an evaluation test	• Laboratory

Assignment conditions

Wykład z przedmiotu kończy się egzaminem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami – test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 50% punktów.

Laboratorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Metodami weryfikacji efektów kształcenia są: kolokwium (test z progami punktowymi i testy umiejętności praktycznych) sprawdzające wiedzę dot. planowania i oceny jadłospisów dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej w różnym wieku oraz ocena z projektu nt. profilaktyki żywieniowej zaburzeń metabolicznych u sportowców.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Recommended reading

1. Gawęcki J (red.) Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
2. Grzymisławski M, Gawęcki J. (red). Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
3. Gawęcki J, Roszkowski W (red.) Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN Warszawa 2012.
4. Szyguła Z, Gawroński W, Nowacka E, Ziemba A. Żywienie oraz wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie. W: Jegier A, Nazar K, Dziak A (red). Medycyna sportowa. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Further reading

1. Gertig H, Przysławski J (red.) Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2014.
2. Mueller K, Hingst J (red.) The athlete's guide to sport supplements. Wyd. Human Kinetics, 2013.
3. Bean A. Żywienie w sporcie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2014.
4. Gronowska-Senger A (red.) Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2013

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 14-04-2021 12:27)

Generated automatically from SylabUZ computer system