

Żywnienie w sporcie i rekreacji - course description

General information	
Course name	Żywnienie w sporcie i rekreacji
Course ID	16.1-WL-WFD-ŻSiR
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	dr hab. inż. Dżamila Bogusławska, prof. UZ

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.

Prerequisites

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

Scope

Zalecenia w zakresie prawidłowego żywienia w różnych okresach życia zależnie od aktywności fizycznej (dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze). Białka, węglowodany, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy w dietetyce sportowej i rekreacji. Strategie żywieniowe w dietetyce sportowej. Korekta masy ciała u sportowców. Nawadnianie w sporcie i rekreacji. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu (optymalizacja źródeł energii w diecie, normy zapotrzebowania energetycznego dla dzieci i młodzieży, obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych fizycznie), ocena podstawowej przemiany materii. Suplementacja diety, jako droga do poprawy stanu odżywienia i stanu zdrowia. Zalecenia IŻŻ. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej w/s żywienia sportowców. Stanowisko MKOl dot. stosowana suplementów diety i żywności funkcjonalnej w sporcie.

Teaching methods

Wykłady metoda podająca: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych.

Laboratorium metoda podająca: pogadanka i dyskusja problemowa, metoda praktyczna : ocena jadłospisu sportowców, przygotowanie wytycznych dietetycznych wybranych dyscyplinach sportowych i grupach wiekowych, praca w grupach, przygotowanie sprawozdań

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	K2_K01 K2_K02 K2_K09	- a discussion - an observation and evaluation of activities during the classes - prezentacja	- Lecture - Laboratory
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.	K2_U01 K2_U02 K2_U06	- a discussion - an observation and evaluation of activities during the classes - prezentacja	- Lecture - Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	• K2_W01 • K2_W02 • K2_W07	• a discussion • an observation and evaluation of activities during the classes • prezentacja	• Lecture • Laboratory

Assignment conditions

Wykład: warunkiem zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie pisemne obejmujące treści programowe wykładów (do zaliczenia na ocenę dostateczną konieczne jest uzyskanie minimum 51% punktów).

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w realizacji zadań problemowych omawianych na zajęciach; uzyskanie oceny pozytywnej za przygotowanie sprawozdań. Do zaliczenia na ocenę dostateczną konieczne jest uzyskanie minimum 51% punktów.

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. Frączek B, Krysztofiak H, Krzywański J. Dietetyka sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019
2. Horton-Szar D, Dominczak M. Metabolizm i Żywnienie. Wyd. Edra Urban & Partner, 2017
3. Benardot D. Żywnienie w sporcie. Wyd. Edra Urban & Partner 2019
4. Ryan M. Dieta sportowców wytrzymałościowych: odżywianie i suplementacja: bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie. Wydawnictwo Helion 2017
5. Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019

Further reading

1. Bean A. Żywnienie w sporcie; Kompletny przewodnik. Wyd. zysk i S-ka 2019.
2. Biesalski H.K, Grimm P, Nowitzki-Grimm S, Baum K. ŻYWIENIE - atlas i podręcznik. Edra Urban & Partner 2015
3. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Notes

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

Generated automatically from SyllabUZ computer system