

Elementy fizjologii żywienia - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Elementy fizjologii żywienia
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-EFŻ
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Mariusz Kasprzak, prof. UZ

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
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Poznanie i zrozumienie mechanizmu regulacji procesów fizjologicznych, współdziałanie narządów i układów w przemianach metabolicznych oraz zachowanie homeostazy organizmu w procesie żywienia.

Wymagania wstępne

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

Zakres tematyczny

1. Budowa i procesy trawienne w poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego.
2. Neurohormonalne regulacja przyjmowania pokarmu; łaknienie, sytość.
3. Trawienie i wchłanianie: węglowodanów, białek i tłuszczów.
4. Dieta wegetariańska
5. Układ pokarmowy sportowca; zaburzenia funkcji w trakcie wysiłku.

Metody kształcenia

Metoda podająca, wykład informacyjny pomiary i obserwacje z wykorzystaniem dostępnej aparatury, przygotowanie sprawozdań, metoda oparta na rozwiązaniu problemu.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Rozumie potrzebę doksztalcania 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	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Laboratorium
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	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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	• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • prezentacja	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Kolokwium po każdym omawianym temacie. Ocena pozytywna powyżej 50% uzyskanych punktów. W przypadkach nieobecności, Student powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia.

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.

Literatura podstawowa

1. Konturek SJ. Fizjologia człowieka; podręcznik dla studentów medycyny. Wyd. Elsevier Urban & Partner 2013
2. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wyd. PZWL 2006
3. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 05-05-2022 10:49)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ