



| Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) Student zdobywa umiejętności i kompetencje w zakresie: C1. Prowadzenia działań z zakresu edukacji sportowców w aspekcie prawidłowego żywienia uwzględniającego specyficzne potrzeby organizmu w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego., C2. Posługiwania się wiedzą szczegółową z zakresu żywienia sportowców w różnych dyscyplinach, planowania jadłospisów uwzględniających różny rodzaj wysiłku fizycznego. C3. Prowadzenia samodzielnej pracy ze sportowcami w zakresie planowania żywienia. | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć: | | | | | | | | | | | | | |
| Numer efektu kształcenia przedmiotowego | Numer efektu kształcenia kierunkowego | Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi | Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące) | Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i> | | | | | | | | | |
| K_W01 | K_W01 | Zna i rozumie różnice w zapotrzebowaniu organizmu w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego. | Praca sprawdzająca | W, CN | | | | | | | | | |
| K_W02 | K_W07 | Zna specyfikę żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy. | Praca sprawdzająca | | | | | | | | | | |
| K_W03 | K_W04 | Posiada poszerzoną wiedzę na temat znaczenia składników odżywczych i płynów w wydolności fizycznej organizmu. | Praca sprawdzająca | | | | | | | | | | |
| K_W04 | K_W05 | Ma wiedzę z zakresu problemu stresu oksydacyjnego w sporcie. | Praca sprawdzająca | | | | | | | | | | |
| K_W05 | K_W08 | Omawia stosowanie odżywek i suplementów przez sportowców. | Praca sprawdzająca | | | | | | | | | | |
| K_W06 | K_W12 | Zna podstawowe problemy związane ze stosowaniem dopingiu w sporcie. | Praca sprawdzająca | | | | | | | | | | |
| K_U01 | K_U01 | Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikro składniki odżywcze sportowców w różnych dyscyplinach. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | W, CN | | | | | | | | | |
| K_U02 | K_U06 | Potrafi zastosować zasady żywienia sportowców w | Ocena pracy | | | | | | | | | | |



| | | | | |
|-------|--------|---|---|-------|
| K_U03 | K_U06 | przygotowaniu programu dietetycznego w zależności od rodzaju dyscypliny. Potrafi zastosować zasady żywienia sportowców w przygotowaniu programu dietetycznego w zależności od okresu treningowego. | zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| K_U04 | K_U07 | Potrafi z wykorzystaniem programu żywieniowego Food Processor ułożyć jadłospis dla sportowca z poszczególnych dyscyplin. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| K_U05 | K_U13 | Potrafi określić i wskazać wzajemne relację między prawidłowym odżywianiem sportowców i wydolnością fizyczną organizmu. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| K_U06 | K_U05 | Ma umiejętność udzielania porad żywieniowych dla sportowców, uwzględniając znaczenie składników pokarmowych dla wydolności fizycznej organizmu. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| K_K01 | K_K03 | Rozumie skutki działalności dietetyka i związanej z tym odpowiedzialności za podejmowane decyzje. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | W, CN |
| K_K02 | K_K02, | Rozumie potrzebę różnicowanego podejścia do sportowca w zależności od dyscypliny. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| | K_K04 | Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| K_K03 | K_K01 | Posiada świadomość potrzeby stałego dokształcania się. | Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację | |



| | | | | |
|---|-------|--|---|--|
| K_K04 | K_K02 | | bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą | |
| <p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM - ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK - samokształcenie, EL- E-learning.</p> | | | | |
| <p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza:+++ Umiejętności:+++ Kompetencje społeczne:+++</p> | | | | |
| Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS): | | | | |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.) | | | Obciążenie studenta (h) | |
| 1. Godziny kontaktowe: | | | 25 | |
| 2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie): | | | | |
| Sumaryczne obciążenie pracy studenta | | | 25 | |
| Punkty ECTS za moduł/przedmiotu | | | 1 | |
| Uwagi | | | | |
| Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia) | | | | |
| Wykłady <ol style="list-style-type: none">1. Podstawy fizjologiczne wysiłku fizycznego. Rodzaje sportów. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu w różnych rodzajach wysiłku fizycznego i okresach treningu. Rola makro- i mikroskładników w diecie sportowca.2. Zalecenia żywieniowe dla sportowców na podstawie Piramidy Żywieniowej.3. Odżywki i suplementy diety w żywieniu sportowca. Problem stosowania dopingu. | | | | |
| Seminaria | | | | |
| Ćwiczenia <ol style="list-style-type: none">1. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach szybkościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach szybkościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych.2. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach wytrzymałościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach wytrzymałościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych.3. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach siłowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach siłowych. Zaliczenie zajęć praktycznych. | | | | |



| | |
|--|---|
| <p>4. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach o wysiłku mieszanym (siłowo-wytrzymałościowe, szybkościowo-siłowe) z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w wybranych sportach. Zaliczenie zajęć praktycznych.</p> <p>5. Sprawdzenie z praktycznych umiejętności formułowania założeń i układania diet dla osób w różnych schorzeniach omawianych na ćwiczeniach. Pisemne zaliczenie przedmiotu.</p> | |
| Inne | |
| Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Literatura podstawowa i uzupełniająca, inne pomoce dydaktyczne: 1. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2. Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo JK, Łódź 2010 3. Jagier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013 Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, | |
| Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, tablice wartości odżywczej, albumy z barwnymi fotografiami produktów i potraw, komputery, programy żywieniowe | |
| Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Ukończone studia licencjackie | |
| Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) Zaliczenie wszystkich ćwiczeń praktycznych oraz kolokwium wstępnych i końcowych | |
| | |
| Ocena: | Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,) |

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Zakład Dietetyki
Parkowa 34, 51-616 Wrocław

ul.

tel. 71 348 25 70

e-mail: wp-11@umed.wroc.pl

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Dr hab. Bożena Regulska-Ilow, prof.nadzw.

Zakład Dietetyki

ul.



Parkowa 34, 51-616 Wrocław

tel. 71 348 25 70

e-mail: wp-11@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Mgr Anna Przeliorz-Pyszczek

Dr Anna Czekajło

Data opracowania sylabusu

Sylabus opracował(a)

14.09.2018

B. Regulska-Ilow

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....