

Suplementacja diety w sporcie i wysiłku

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu		Cykl dydaktyczny 2020/21
Kierunek studiów Fizjoterapia		Rok realizacji 2021/22
Poziom kształcenia jednolite magisterskie		Języki wykładowe Polski
Forma studiów stacjonarne		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Profil studiów praktyczny		Obligatoryjność fakultatywny
Dyscypliny Nauki o zdrowiu		Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę
Przedmiot powiązany z badaniami naukowymi Tak		Grupa zajęć standardu C. Podstawy fizjoterapii
Koordynator przedmiotu	Agnieszka Ostachowska-Gąsior	
Prowadzący zajęcia	Agnieszka Ostachowska-Gąsior, Beata Piórecka	

Okres Semestr 4	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 2.0
	Forma prowadzenia i godziny zajęć seminarium: 10, ćwiczenia: 20	

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta ze środkami suplementacji diety oraz zasadami ich stosowania w sporcie i wysiłku fizycznym.
----	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
-----	-------------------	-------------------------------	--------------------

Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym	O.W11	kolokwia praktyczne, obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna, test, zaliczenie
W2	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką	C.W17	kolokwia praktyczne, obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna, test
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej	C.U17	obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna, sprawozdanie z wykonania zadania
U2	zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób	O.U7	obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna, sprawozdanie z wykonania zadania
Kompetencje społecznych - Student jest gotów do:			
K1	korzystania z obiektywnych źródeł informacji	O.K6	obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie
K2	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	O.K3	obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z wykonania zadania

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
seminarium	10
ćwiczenia	20
przygotowanie do ćwiczeń	10
przygotowanie do sprawdzianu	10
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 50
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Ogólne podstawy żywienia człowieka. Znaczenie składników odżywczych. Normy żywienia.	W1, W2	ćwiczenia, seminarium
2.	Charakterystyka suplementów diety - pochodzenia roślinnego oraz jako pojedyncze składniki odżywcze	W1, W2	ćwiczenia, seminarium
3.	Umiejętność wskazania potrzeby i zagrożeń wynikających ze stosowania suplementów.	U1, U2	ćwiczenia, seminarium
4.	Właściwy dobór źródeł wiedzy na temat suplementów diety uwarunkowany stanem zdrowia i zapotrzebowaniem związanym z podejmowanym wysiłkiem.	K1, K2	ćwiczenia, seminarium

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Analiza przypadków, Analiza tekstów, Ćwiczenia, Ćwiczenia komputerowe, Dyskusja, Metoda przypadków, Praca w grupie, Rozwiązywanie zadań, Wykład, Wykład z prezentacją multimedialną

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
seminarium	kolokwia praktyczne, obserwacja pracy studenta, test	Obecność na zajęciach 75%, zaliczenie testu w 60% (stosunek odpowiedzi prawidłowych do negatywnych)
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna, sprawozdanie z wykonania zadania, zaliczenie	Zaliczenie testu w 60% (stosunek odpowiedzi negatywnych do pozytywnych)

Wymagania wstępne i dodatkowe

Podstawowa wiedza z zakresu biologii, biochemii, fizjologii i prawa. Obecność na zajęciach

Literatura

Obowiązkowa

1. Benardot Dan (2019), Żywnienie w sporcie. tłum. M. Schlegel-Zawadzka, Z. Szyguła, Wyd.1, EDRA Urban&Partner: Wrocław
2. Vitale Kenneth, Getzin Andrew (2019), "Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations". Nutrients, 11(6), pp.1289-1309
3. Jeukendrup, Asker (2014), "A step towards personalized sports nutrition: Carbohydrate intake During Exercise", Sports Med.,44 (1), pp. 25-33
4. Zajac Adam et al. (2014), Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych, Wyd. AWF: Katowice

Dodatkowa

1. Frączek, Barbara et al. (2019), Dietetyka Sportowa. PZWL: Warszawa
2. Jeukendrup, Asker (2017), "Periodized nutrition for athletes" Sports Med., 47(1), pp. 51-63
3. Jarosz, Mirosław et al. (2020) Normy żywienia dla populacji Polski, NCEŻ, Warszawa

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
C.U17	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej
C.W17	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką
O.K3	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty
O.K6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji
O.U7	zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób
O.W11	zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym