

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Żywienie człowieka    |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Human Nutrition       |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC36        |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                  |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                |
| SEMESTRY                                | 2                     |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 15     | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość zagadnień z biochemii, anatomii i fizjologii człowieka w zakresie budowy i funkcjonowania układu pokarmowego

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna właściwości funkcjonalno-fizjologiczne i źródła składników odżywczych oraz zdrowotne konsekwencje niebilansowanej ich podaży
- EK2 Wiedza: Zna rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia oraz optymalnej sprawności fizycznej
- EK3 Wiedza: Umie korzystać z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw.
- EK4 Wiedza: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia
- EK5 Wiedza: Potrafi wyznaczyć indywidualne zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany dla zawodników różnych dyscyplin sportowych.
- EK6 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Założenia prawidłowego żywienia człowieka. Piramida żywieniowa dla sportowców.                                                                                                                                        | 2             |
| W2 | Białko w żywieniu sportowców. Klasyfikacja, trawienie i metabolizm oraz rola białek w organizmie. Wartość odżywcza i źródła białek. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie; zalecenia żywieniowe        | 2             |
| W3 | Składniki energetyczne w żywieniu sportowców. Rodzaje, źródła i metabolizm węglowodanów. Efekty fizjologiczne błonnika. Indeks glikemiczny a wysiłek fizyczny. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania węglowodanów | 2             |
| W4 | Tłuszcze jako źródło energii- rola tłuszczów w wysiłku fizycznym. Metabolizm tłuszczów, źródła kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów.                     | 2             |
| W5 | Znaczenie witamin w racjonalnym żywieniu. Stres oksydacyjny w sporcie Produkty spożywcze jako źródło antyoksydantów.                                                                                                  | 2             |
| W6 | Znaczenie soli mineralnych w racjonalnym żywieniu. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna ustroju- zasady prawidłowego nawadniania.                                                         | 2             |
| W7 | Wybrane zagadnienia żywienia w sporcie: specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy powysiłkowej.                                                                                             | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                 | 15            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                              | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny | 4             |
| Ć2 | Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie.                                                                                       | 2             |
| Ć3 | Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej.                                                                               | 2             |
| Ć4 | Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych kwasów tłuszczowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej.            | 2             |
| Ć5 | Zapotrzebowanie na witaminy w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych w diecie studentów.                                                    | 2             |
| Ć6 | Zapotrzebowanie na składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży wybranych składników mineralnych w diecie studentów                                   | 2             |
| Ć7 | Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.                                                                                        | 1             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                               | 15            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady
- M3 Ćwiczenia projektowe
- M4 Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 7                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 8                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                          |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| F1 | Odpowiedź ustna                          |
| F2 | Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego |
| F3 | Aktywność na zajęciach                   |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                    |
|----|--------------------|
| P1 | Zaliczenie pisemne |
|----|--------------------|

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                                      |
|---|------------------------------------------------------|
| 1 | obecność i aktywny udział w ćwiczeniach              |
| 2 | złożenie poprawnych sprawozdań z analiz żywieniowych |
| 3 | pozytywny wynik kolokwium zaliczeniowego             |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | 50% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanej umiejętności                                          |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanej umiejętności                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia       |
| NA OCENĘ 4          | deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia              |
| NA OCENĘ 5          | deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE       | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W10,<br>K_W08                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 |                    | F3 F1 P1      |
| EK2                               | K_W10,<br>K_W08                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 |                    | F3 F1 P1      |
| EK3                               | K_W10,<br>K_W08                     | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 |                    | F3 F2 F1      |
| EK4                               | K_W10,<br>K_W08                     | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 |                    | F3 F2 F1      |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK5                                        | K_W10,<br>K_W08                           | Cel1               | W2 W3 W4 Ć2<br>Ć3 Ć4 |                       | F3 F2 F1      |
| EK6                                        | K_W10,<br>K_W08                           | Cel1               | W1 Ć7                |                       | F3 F1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawecki J., Hryniewicz L. — *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jarosz M., Bułhak- Jachymczyk — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób*, Warszawa, 2008, Wyd. Lek. PZWL i IZZ
- 2 Celejowa I. — *Żywnienie w sporcie.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....