

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_G.2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. prof. AWF Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. prof. AWF Anna Skarpańska-Stejnborn

Data opracowania: **02.02.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	5		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka.
C2	Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	zna i rozumie zagadnienia dotyczące żywienia człowieka; potrafi wdrażać zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	A1_W11, A1_U13 A1_K05	P7S_WG P7S_UO, PS7_UU P7S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Potrzeby energetyczne człowieka. Podstawowa i spoczynkowa przemiana materii. Całkowita przemiana materii. Dobowy wydatek energetyczny. Źródła energii w pracy mięśni.	2
W2	Składniki pokarmowe w żywieniu człowieka – węglowodany, tłuszcze, białka.	2
W3	Składniki mineralne w żywieniu człowieka. Gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu.	2
W4	Witaminy rozpuszczalne w wodzie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.	2
W5	Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych grup ludności.	2

=	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Określanie podstawowej i całkowitej przemiany materii.	1
ĆW2	Wykorzystanie składników odżywczych z pożywienia.	1
ĆW3	Główne źródła energii i składników odżywczych w średniej dziennej racji pokarmowej.	1
ĆW4	Wybrane problemy zdrowotne związane z nieprawidłowym żywieniem w Polsce. Metody i formy upowszechniania wiedzy o prawidłowym żywieniu.	1
ĆW5	Zasady układania jadłospisów.	1
	Razem	5

6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia.
M2	Metoda problemowa.
M3	Analiza przypadków.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie do zajęć	5
Przygotowanie do zaliczenia	4
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Sprawdzenie opanowania materiału niezbędnego do wykonania zaplanowanego ćwiczenia.
F2	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie dyskusji prowadzonych podczas ćwiczeń.
F3	Ocena za opracowanie doświadczenia i jego prezentację podczas ćwiczeń.

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena z pisemnego kolokwium zaliczeniowego.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na ćwiczeniach zgodnie z regulaminem studiów,
- pozytywny wynik oceny formującej,
- uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium zaliczeniowego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie opanował obowiązujących zagadnień w stopniu wystarczającym, o czym świadczy uzyskanie z egzaminu pisemnego nie więcej niż 50% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń, na skutek nieopanowania obowiązującego materiału, nie potrafi wykonać zadań ani wyciągnąć logicznych wniosków
na ocenę 3	Student opanował obowiązujące zagadnienia jedynie w stopniu dostatecznym, uzyskując z zaliczenia od powyżej 50% do poniżej 75% możliwych do zdobycia punktów, podczas ćwiczeń jest w stanie wykonać zadania jedynie ze znaczną pomocą ze strony nauczyciela akademickiego i ma problemy z logicznym sformułowaniem wniosków z wykonanych zadań
na ocenę 4	Student opanował obowiązujące zagadnienia stopniu dobrym, uzyskując z egzaminu pisemnego od 75% do poniżej 90% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń wykonuje zadania z niewielką pomocą nauczyciela akademickiego i potrafi wyciągnąć logiczne wnioski z większości wykonanych zadań
na ocenę 5	Student opanował obowiązujące zagadnienia stopniu bardzo dobrym, uzyskując z zaliczenia pisemnego nie mniej niż 90% możliwych do zdobycia punktów, a podczas ćwiczeń, dzięki bardzo dobremu opanowaniu obowiązującego materiału, potrafi wykonać wszystkie zadania oraz wyciągnąć logiczne i poprawne wnioski

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W11, A1_U13 A1_K05	C1, C2	W1–W4 ĆW1–ĆW5	M1–M5	F1–F3, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.), <i>Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , PWN, Warszawa 2010.
2.	Hasik J., Gawęcki J. (red.), <i>Żywność człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN, Warszawa 2010.
3.	Gertig H., Gawęcki J. (red.), <i>Słownik terminów żywieniowych</i> , PWN, Warszawa 2001.
4.	Raczyński G., Raczyńska B., <i>Sport i żywienie</i> , Biblioteka Trenera, Warszawa 1996.
5.	Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącik D., <i>Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców</i> , Biblioteka Trenera, Warszawa 1997.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Celejowa I., <i>Żywność w treningu i walce sportowej</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
----	---

2.	Jegier A., Nazar K., Dziak A. (red.), <i>Medycyna sportowa</i> , Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa 2005.
----	---

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)