

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**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:

**prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn
2. dr inż. Kinga Mruczyk
3. mgr inż. Hanna Dziewiecka

Data opracowania: **15.01.2024 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:

- Podstawy nauki o żywności i żywieniu: definicje, podział składników pokarmowych ich źródła i rola w organizmie człowieka.

## 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	Żywienie w wysiłku fizycznym, żywienie jako element odnowy powysiłkowej.	3
W2	Diety alternatywne w diecie sportowca, zalecenia dotyczące suplementacji w sporcie. Źródła składników odżywczych w diecie sportowca.	3
W3	Edukacja żywieniowa. Nieprawidłowe żywienie jako czynnik przewlekłych chorób niezakaźnych. Współczesne zalecenia żywieniowe dla ludności krajów rozwiniętych. Zasady kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych.	3
W4	Zaliczenie	1

	<b>Razem</b>	<b>10</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Analiza zachowań żywieniowych dzieci i młodzieży. Omówienie 10 zasad żywienia i programu „my plate”. Opracowanie zaleceń żywieniowych dla kolegi, koleżanki. Praca w grupie.	3
ĆW2	Jaką rolę odgrywa reklama i media w kształtowaniu zachowań żywieniowych społeczeństwa. Studium przypadku. Praca z tekstem. Zapoznanie się z wiarygodnymi źródłami wiedzy na temat żywności i żywienia.	2
	<b>Razem</b>	<b>5</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną
M2	Burza mózgów, mapa myśli (nt.: rola reklamy i mediów w kształtowaniu zachowań żywieniowych społeczeństwa)

## 7. Obciążenie pracą studenta

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

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie dyskusji prowadzonych podczas ćwiczeń (EK1).
F2	Ocena za pracę podczas ćwiczeń – umiejętność wykonania powierzonych zadań pod nadzorem nauczyciela akademickiego, umiejętność pracy w zespole, umiejętność analizy wyników obliczeń i wyciągania logicznych wniosków w oparciu o zdobytą wiedzę (EK1).

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena z kolokwium.
P2	Ocena za aktywność podczas ćwiczeń.

### 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 zna podstaw żywienia osób aktywnych fizycznie. Nie potrafi wymienić założeń edukacji zdrowotnej. Nie umie zaplanować i zrealizować działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Nie potrafi powiązać sposobu odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo – naczyniowe).
na ocenę 3	Student potrafi wymienić podstawowe zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Potrafi wymienić założenia edukacji zdrowotnej. Wymienia działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Potrafi powiązać sposób odżywiania z niektórymi chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe).
na ocenę 4	Student potrafi wymienić i omówić zasady osób aktywnych fizycznie. Umie scharakteryzować założenia edukacji zdrowotnej. Potrafi zaplanować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Umie powiązać sposób odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe).
na ocenę 5	Student zna i umie scharakteryzować zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Potrafi scharakteryzować i wyjaśnić założenia edukacji zdrowotnej. Potrafi zaplanować i realizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną oraz promocję zdrowia. Umie powiązać sposób odżywiania z chorobami dietozależnymi (otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe), omawia przyczynę ich powstania.

## 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–W3 ĆW1–ĆW2	M1–M2	F1, F2, P1, P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Contento I., <i>Edukacja żywieniowa</i> , PWN, Warszawa 2018.
2.	Frączek B. i wsp., <i>Dietetyka sportowa</i> , PZWL, 2019.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Żywnienie Człowieka i Metabolizm, Czasopismo IŻiŻ w Warszawie.
2.	Hasik J., Gawęcki J. (red.), <i>Żywnienie człowieka zdrowego i chorego</i> , PWN, Warszawa 2006.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)