

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu Żywnienie a zdolność do wysiłku											
2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Katedra Zdrowia Zakład Zdrowia Publicznego											
3 Kod modułu (wypełnia koordynator ECTS)			4 Grupa treści kształcenia specjalnościowy				5 Typ modułu fakultatywny				
6 Poziom studiów studia I stopnia			7 Liczba punktów ECTS 2				8 Poziom przedmiotu średnio- zaawansowany				
9 Rok studiów III rok, semestr VI			10 Liczba godzin w semestrze 15					11 Liczba godzin w tygodniu			
			wyk.	ćw.	lab.	sem.	zp.	wyk.	ćw.	lab. sem. zp.	
studia stacjonarne								30			
studia niestacjonarne									2		
12 Język wykładowy: język polski											
13 Wykładowca (wykładowcy) Mateusz Dziekan, mgr											
Informacje szczegółowe											

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne				
1. brak				
15 Cele przedmiotu				
C1	Umiejętność budowania planów żywieniowych w nawiązaniu o podejmowaną aktywność fizyczną			

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych		
nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
WIEDZA		
EK01	Wie jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne organizmu	C1
EK02	Zna rolę żywienia w podnoszeniu efektywności wyniku w różnych dyscyplinach sportowych	C1
UMIEJĘTNOŚCI		
EK03	Potrafi budować systemy żywieniowe w oparciu o podejmowaną aktywność fizyczną.	C1
KOMPETENCJE		
EK04	Ma potrzebę dalszej edukacji w zakresie diety sportowej.	C1
EK05	Potrafi wykorzystać poznaną wiedzę, współpracując z osobami aktywnymi fizycznie.	C1

17 Treści programowe				
	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
W1				
suma godzin				
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ZP1	Organizacja zajęć.	1		EK04, EK05
ZP2	Zdolności wysiłkowe a zapotrzebowanie kaloryczne.	2		EK01
ZP3	Dostosowanie planu żywieniowego do typu	2		EK02

	budowy sylwetki			
ZP4	Profil aktywności a zapotrzebowanie na węglowodany. Strategie żywieniowe ich przyjmowania.	2		EK02
ZP5	Żywnienie człowieka w różnych dyscyplinach sportowych.	10		EK02, EK03
ZP6 – ZP7	Żywnienie a poprawa zdolności wysiłkowych.	8		EK02, EK03, EK04, EK05
ZP8	Woda a wydolność organizmu.	2		EK02,
ZP9	Zaliczenia przedmiotu , kolokwium.	3		EK04, EK05
suma godzin		30		
forma zajęć - laboratoria		liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
L1				
suma godzin				

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. pogadanka
2. dyskusja
3. metody aktywizujące ; burza mózgów
4. prezentacje multimedialne

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Obecność i aktywność na zajęciach
- P1. Kolokwia/ testy
- P2. Kolokwium zaliczające

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30	
konsultacje	5	
Przygotowanie się do zajęć	10	
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	5	
SUMA	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Celejowa I.: Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2014.
2. Bean A.: Żywnienie w sporcie : kompletny przewodnik. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2014.

Literatura uzupełniająca:

- 1.

22 Kryteria oceny *

Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt.

Skala ocen:

0 – 11,9 pkt - niedostateczny (2,0)
 12,0 – 13,9 pkt - dostateczny (3,0)
 14,0 – 14,9 pkt - dostateczny plus (3,5)
 15,0 – 16,9 pkt - dobry (4,0)
 17,0 – 17,9 pkt - dobry plus (4,5)

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W17,	C1	ZP1	1-4	P1-P2
EK02	K_W05, K_W17, K_W18	C1	ZP2-ZP6,ZP8	1-4	P1-P2
EK03	K_U02	C1	ZP5-ZP6	1-4	P1-P2
EK04	K_K03,	C1	ZP1,ZP6,ZP9	1-4	P1-P2
EK05	K_K03, K_K08	C1	ZP1,ZP7,ZP9	1-4	P1-P2