

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO				
im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH				
Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA				
poziom drugi				
tytuł zawodowy absolwenta:				
Profil kształcenia: ogólnie akademicki				
Moduł / przedmiot: W5.2		obowiązkowy	X	wybieralny
Wspomaganie w aktywności ruchowej. Żywnienie i suplementacja w aktywności ruchowej.		(O)		(W)
Liczba godzin w semestrze	I rok		II rok	
	1 semestr	2 semestr	3 semestr	4 semestr
Studia stacjonarne			O 52 godzin 26ćw=26k 26bk	
Studia niestacjonarne			O 52 godzin 26ćw=26k 26bk	
Katedra Teorii i Praktyki Sportu				
Koordynator przedmiotu	Dr Małgorzata Michalczyk			
wykładowcy	Dr Małgorzata Michalczyk, dr Grzegorz Zydek			
JĘZYK	polski			
FORMA ZAJĘĆ	ćwiczenia/samodzielna praca bez kontaktu z nauczycielem			
ECTS		FORMA ZALICZENIA: zaliczenie na ocenę		
CELE PRZEDMIOTU	C1. Uświadomienie słuchaczom roli prawidłowego żywienia na stan zdrowia człowieka w poszczególnych grupach wiekowych C2. Zapoznanie słuchaczy z podstawami składnikami zbilansowanego żywienia			
EFEKTY KSZTAŁCENIA			SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA	
Wiedza: K_W02 Posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu fizykochemicznych i biologicznych nauk o zdrowiu człowieka Umiejętności: K_U14 Potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji K_U19 Posiada umiejętność przeprowadzania działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności Kompetencje społeczne: K_K02 Jest świadomy własnych ograniczeń zawodowych, potrafi określić swoje braki i wątpliwości, potrafi zwrócić się z prośbą o radę do osób z większym doświadczeniem K_K08 Wykazuje ostrożność i zapobiegliwość w realizacji działań			Wiedza: test wyboru na ocenę Umiejętności: samodzielne przygotowanie programu żywienia dla osób zdrowych w poszczególnych grupach wiekowych odpowiedź ustna lub kolokwium z części materiału Kompetencje społeczne: obserwacja studenta w trakcie zajęć	

zawodowych. K_K11 Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia					
NAKŁAD PRACY STUDENTA (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**					
Studia stacjonarne udział w ćwiczeniach - 22 egzamin/zaliczenie - 4 RAZEM: 26			Studia niestacjonarne udział w ćwiczeniach – 22 egzamin/zaliczenie -4 RAZEM: 26		
WARUNKI WSTĘPNE		WW1 wiedza i umiejętności z zakresu biologicznych nauk o zdrowiu człowieka			
TREŚCI PROGRAMOWE					
nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
CW1	<u>Energia i składniki odżywcze</u> - zapotrzebowanie energetyczne człowieka oraz osób ćwiczących rekreacyjnie, bilans energii- w aspekcie kontroli masy ciała, wartość energetyczna pożywienia <u>Katabolizm i anabolizm</u> - podstawowe zagadnienia dotyczące procesów katabolicznych i anabolicznych, pojęcie podstawowej, ponad-podstawowej i całkowitej przemiany materii.	2		2	
CW2	<u>Węglowodany</u> - charakterystyka, główne funkcje i przemiany węglowodanów w organizmie, źródła węglowodanów w żywności, zapotrzebowanie organizmu na węglowodany w zależności od płci i wieku.	2		2	
CW3	<u>Suplementy węglowodanowe</u> , Manipulacje dietetyczne ukierunkowane na zwiększenie zasobów węglowodanów w mięśniach szkieletowych.	2		2	
CW4	<u>Tłuszcze</u> - charakterystyka chemiczna tłuszczów, główne funkcje i przemiany tłuszczów w organizmie, źródła tłuszczów w żywności, zapotrzebowanie organizmu na tłuszcze w zależności od płci i wieku.	2		2	
CW5	<u>Suplementy redukujące tkankę tłuszczową.</u>	2		2	
CW6	<u>Białka</u> - charakterystyka chemiczna białek, główne funkcje i przemiany białek w organizmie, źródła białek w żywności, zapotrzebowanie organizmu na białko.	2		2	
CW7	<u>Suplementy białkowe i aminokwasowe.</u>	2		2	
CW8	<u>Ćwiczenia 5. Woda</u> - rola wody , zapotrzebowania na wodę w różnych grupach ciekowych oraz różnych warunkach środowiskowych. Podział wód ze względu na zawartość mikroelementów. Napoje hipo/izo/hipertoniczne.	2		2	
CW9	<u>Składniki mineralne</u> - makro i mikroelementy, zawartość makro i mikro elementów w poszczególnych składnikach pokarmowych, główne funkcje i przemiany makro i mikro elementów w organizmie, skutki niedoboru poszczególnych makro i mikro elementów, zapotrzebowanie organizmu na	2		2	

	makro i mikro elementów w zależności od płci i wieku (RDA, AI)				
CW10	<u>Witaminy</u> - rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach, zawartość witamin w poszczególnych składnikach pokarmowych, główne funkcje i przemiany witamin w organizmie, skutki niedoboru poszczególnych witamin, zapotrzebowanie organizmu na witaminy w zależności od płci i wieku (RDA, AI)	2		2	
CW11	<u>Antyoksydanty i fitochemikalia</u> - źródła tych składników w żywności	2		2	
CW12	Kolokwium	2		2	
CW13	Poprawa kolokwium.	2		2	
	PODSUMOWANIE	26		26	
LITERATURA PODSTAWOWA	Zając A, Zydek G, Michalczyk M i wsp. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych, AWF Katowice 2014				
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	Ciborska H, Rudnicka A. Dietetyka . Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2012				
METODY NAUCZANIA	Ćwiczenia- prezentacje multimedialne				
POMOCE NAUKOWE	Rzutnik multimedialny				
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)					
FORMA ZALICZENIA	Zaliczenie na ocenę				
WARUNKI ZALICZENIA	Uczestnictwo w zajęciach				
ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA					
kod efektu kształcenia	obszar kształcenia	treści programowe	cel przedmiotu	sposób oceny	
K_W02	M2_W01	CW 1-10	C1	T	
K_U14	M2_W05	CW 2-10	C2	T	
K_U19	M2_U09	CW 2-10	C2	T	
K_K02	M2_K02	CW 3-11	C2	T	
K_K08	M2_K07	CW 1-3	C2	T	
K_K11	M2_K09	CW 3-10	C1,C2	T	

T - test

P – ocena programu usprawniania, praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium

U – sprawdzian umiejętności praktycznych

W – wolontariat, udział lub uczestnictwo w zajęciach dla osób niepełnosprawnych

Z – zeszyt obserwacji studenta