

**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Żywienia i Suplementacji, <b>Katedra Teorii i Praktyki Sportu</b>		
Nazwa modułu kształcenia	<b>Żywność i suplementacja w treningu zdrowotnym</b> (specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku)		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	4		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	<u>Wiedza</u> W01 W02	W_W01 W_W06	M2_W01 M2_W06
	<u>Umiejętności</u> U01	U_U01	M2_U03
	<u>Kompetencje społeczne</u> K01	K_K08	M2_K08
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p><u>Wiedza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiada podstawową wiedzę z zakresu żywienia i suplementacji osób w średnim i starszym wieku</li> <li>• Posiada wiedzę z zakresu prozdrowotnych oraz patologicznych zachowań żywieniowych osób w średnim i starszym wieku</li> </ul> <p><u>Umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi identyfikować błędy i zaniedbania żywieniowe</li> </ul> <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi formułować opinie dotyczące zachowań żywieniowych osób w średnim i starszym wieku</li> </ul>		
Treści modułu kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy żywienia- cele nauki o żywieniu, dieta, żywność, normy żywienia, energia i składniki odżywcze.</li> <li>2. Szczegółowa charakterystyka węglowodanów, białek, tłuszczów oraz witamin i minerałów i ich źródła w żywności.</li> <li>3. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów, białek, tłuszczu (RDA, EAR) dla osób w średnim wieku oraz starszych.</li> <li>4. Zapotrzebowanie organizmu na poszczególne witaminy i mikroelementy w zależności od płci i wieku (RDA, EAR, AI).</li> <li>5. Najczęstsze niedobory witaminowo-mineralne w starszym wieku- jak im zapobiegać.</li> <li>6. Rola płynów w żywieniu- zapotrzebowanie na płyny osób w średnim i starszym wieku.</li> <li>7. Pojęcie i rola suplementów diety we wspomaganiu zdrowie osób w średnim i starszym wieku.</li> </ol>		

**Opracowano w ramach realizacji projektu**

**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

	<p>8. Manipulacje dietetyczne- suplementacyjne w tym witaminami i minerałami ukierunkowane na zwiększenie zasobów poszczególnych składników w mięśniach szkieletowych i układzie kostno-stawowym.</p> <p>9. Wybór modelu żywienia i suplementacji dla osób starszych w zależności od współistniejących jednostek chorobowych oraz od płci i wieku.</p> <p>10. Rola poszczególnych składników diety w procesie starzenia człowieka- rola antyoksydantów.</p>
<p>Stosowane metody dydaktyczne</p>	<p>Metody podające: wykład problemowo-seminaryjny, prezentacja multimedialna</p>
<p>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów</p>	<p>Test pisemny dotyczący omawianych zagadnień w trakcie zajęć Konsultacje indywidualne lub grupowe poświęcone wyjaśnieniu problemowych zagadnień zgłaszanych przez studenta. Praca własna-studiowanie wskazanych materiałów źródłowych (podręczniki) Projekt</p>
<p>Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu</p>	<p>Udział w zajęciach jest obowiązkowy, a warunkiem uzyskania zaliczenia jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach.</p> <p>Zaliczenie przedmiotu dokonuje się na podstawie wyników testu pisemnego ( test wyboru, 30 pytań, czas trwania 30 min.).</p> <p>Studenci, którzy uzyskali wynik niedostateczny bądź nie przystąpili do zaliczenia z powodu choroby (zwolnienie lekarskie) mogą przystąpić do zaliczenia w terminie uzgodnionym z osoba prowadzącą w/w moduł.</p> <p>Test składa się z pytań zamkniętych i otwartych. Pytania sprawdzają opanowanie materiału dotyczącego każdego efektu z zakresu wiedzy.</p> <p>Test zalicza się powyżej 51% pozytywnych odpowiedzi:</p> <p>51-60% - ocena dostateczna 61-70% -ocena dostateczna plus 71-80%- ocena dobra 81-90% - ocena dobra plus 91-100%- ocena bardzo dobra</p> <p><u>Projekt na ocenę:</u></p> <p>Bardzo dobrą zawarł 100% wymogów projektu danego zagadnienia Dobra- uwzględnił 75% wymogów projektu danego zagadnienia Dostateczną uwzględnił 60% wymogów projektu danego zagadnienia - projekt zawierał 50% lub mniej wymogów projektu danego zagadnienia</p> <p><u>Warunki zaliczenie przedmiotu:</u></p> <p>Ocena bardzo dobra – uzyskanie oceny b. dobrej z projektu, 100% obecności oraz i test na ocenę bardzo dobra Dobry- uzyskanie oceny dobrej z projektu, 95% obecności oraz i test na ocenę dobra Dostateczny- uzyskanie oceny dostatecznej projektu, 80% obecności oraz i test na ocenę dobra Niedostateczna- nie spełnił kryteriów zaliczenia: zliczenie uzyskanie oceny niedostatecznej z projektu, poniżej 80% obecności oraz i test na</p>

**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

	ocenę niedostateczną
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Wymagania wstępne i dodatkowe	Znajomość podstawowej wiedzy z zakresu biochemiczno- fizjologicznego funkcjonowania człowieka.
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	<u>Stacjonarne:</u> Wykład:13 <b>ŁĄCZNIE:13</b>
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	1
Bilans punktów ECTS	<u>Studia stacjonarne</u> <u>Wykaz czynności wykonywanych przez studenta i przypisanych im godzin:</u> Udział w wykładach = 13 godz. Przygotowanie do kolokwium zaliczeniowego = 13 godz. <b>Łączna liczba godzin pracy studenta wynosi 26 = 1 ECTS</b>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<u>Literatura obowiązkowa</u> Żywnie osób w wieku starszym. Porady lekarzy i dietetyków M. Jarosz IŻŻ 2011 Żywnie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzeniach metabolicznych. pod red. prof. E. Poniewierki. wyd. Cornetis 2010 Żywnie. Wpływ na zdrowie człowieka. Langley- Evans Simon . PZWL 2014 Jarosz M, Gawęcki J. Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu człowieka cz. II. PZWL 2010 Ciborska H, Rudnicka A. Dietetyka . Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2008 Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B. Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL 2012 Zajac A, Poprzecki S, Czuba M i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice 2012.
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy



**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

## **Forma oceny efektów kształcenia**

<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Forma oceny</b>		
	Test pisemny	Projekt	Obserwacja
W01 - W02	X		
U01		X	
K01			X