



DIETETYKA W SPORCIE Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII WYSIŁKU FIZYCZNEGO

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
Kierunek studiów	DIETETYKA
Dyscyplina wiodąca	NAUKI O ZDROWIU
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II STOPNIA
Forma studiów	STACJONARNE
Typ modułu/przedmiotu	fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Test zaliczeniowy
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	<u>Zakład Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego</u> ul. Ciołka 27, 01-445 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. n. med. i n. o zdrowiu A. Bzikowska-Jura
Koordynator przedmiotu	Dr hab. n. med. i n. o zdr. A. Jeznach-Steinhagen Anna.Jeznach-Steinhagen@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr hab. n. med. i n. o zdr. A. Jeznach-Steinhagen Anna.Jeznach-Steinhagen@wum.edu.pl

Prowadzący zajęcia	Dr hab. n. med. i n. o zdr. Anna Jeznach – Steinhagen Dr hab. n. med. i n. o zdr. Aneta Czerwonogrodzka – Senczyna Dr hab. n. med. i n. zdr. Iwona Boniecka Dr Marta Dąbrowska-Bender Mgr Jakub Krawczyk Mgr Paulina Gryz
---------------------------	--

2. INFORMACJE PODSTAWOWE				
Rok i semestr studiów	ROK 1, SEMESTR II		Liczba punktów ECTS	4,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład (W)		16	1,6	
seminarium (S)		16	1,6	
ćwiczenia (C)		8	0,8	
e-learning (e-L)				
zajęcia praktyczne (ZP)				
praktyka zawodowa (PZ)				
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń				

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Zapoznanie się z fizjologią wysiłku fizycznego w okresie zdrowia i choroby, podstawowym i całkowitym zapotrzebowaniem energetycznym w sporcie w okresie zdrowia i choroby zarówno dorosłych jak i młodych sportowców
C2	Zapoznanie się z fizjologią wysiłku fizycznego u pacjenta z chorobą przewlekłą. Poznanie zasad żywienia w sporcie, w tym strategii żywieniowych dostosowanych do różnych dyscyplin sportowych, faz treningowych i okresów startowych;
C3	Zapoznanie się z fizjologią wysiłku fizycznego u dzieci i kobiet w ciąży
C4	Poznanie zasad bezpiecznej aktywności fizycznej u pacjenta z cukrzycą i otyłością, w tym z otyłością olbrzymią i po operacjach bariatrycznych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
E_U70	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
E_U25	Wymienia cele i zadania edukacji żywieniowej.
E_U55	Projektuje programy w promocji zdrowia dla różnych grup ludności i prowadzi edukację zdrowotno-żywieniową z zastosowaniem różnych metod dla różnych grup ludności oraz pacjentów indywidualnych
E_U62	Potrafi nawiązać empatyczną relację z pacjentem/klientem oraz stosuje niewerbalne i werbalne techniki budowania relacji
E_U71	Potrafi różnicować poszczególne okresy rozwojowe w życiu człowieka, określić znaczenie specyfiki fazy rozwojowej dla zachowań żywieniowych
E_U77	Ma umiejętności językowe w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
E_K19	Ma świadomość odpowiedzialności za skutki swoich działań podejmowanych w sferze edukacji zbiorowej i indywidualnej
E_K38	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Fizjologia wysiłku fizycznego w okresie zdrowia i choroby. Warunki bezpieczeństwa Podstawowe i całkowite zapotrzebowanie energetyczne w sporcie w okresie zdrowia i choroby.	E_U71, E_U71
W2	Substancje aktywne i dopingowe w sporcie. Regulacja masy ciała w sporcie i chorobach przewlekłych.	E_U71, E_U71
W3	Sportowiec z cukrzycą typu 1 i 2, stany przedcukrzycowe	E_U71, E_U25, E_U71

W4	Dziecko aktywne sportowo	E_U71, E_U25 E_U70
S1	Regulacja masy ciała. Zespół względnego niedoboru energii	E_U55, E_U71
S2	Osteoporoza i choroby układu kostno-stawowego- sport, żywienie	E_U25, E_U71
S3	Aktywność fizyczna u pacjentki w ciąży zdrowej i choroba przewlekłą	E_U55
S4	Substancje aktywne i dopingowe stosowane w sporcie a choroby przewlekłe	E_U71, E_U71
S5	Sportowiec z przewlekłą chorobą sercowo-naczyniową	E_U25, E_U71
S6	Różnice w planowaniu żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych (biegi, pływanie, narty, sporty walki) u pacjentów z chorobami przewlekłymi (cukrzyca, otyłość)	E_U70, E_U55
S7	Różnice w planowaniu żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych (gry zespołowe, siłowe) u pacjentów z chorobami przewlekłymi (cukrzyca, otyłość)	E_U25, E_U55, E_U71
S8	Pacjent po transplantacji narządów- aktywność fizyczna i zasady żywienia	E_U25, E_U55, E_U71
ĆW1	Aktywność fizyczna u pacjentem z otyłością, w tym z otyłością olbrzymią i po operacjach bariatrycznych	E_U55, E_U62, E_U77
Cw 2	Dziecko z otyłością- aktywność fiz i dieta – programy promocji zdrowia w szkołach	E_U55, E_U62, E_U77
Cw 3	Analiza sensorów do ciągłego monitorowania glikemii i urządzeń do pomiaru aktywności fiz	E_U55, E_U62, E_U77
Cw 4	Analiza błędów w jadłospisach sportowców plus propozycja zmian /zaliczenie	E_U55, E_U62, E_U77

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Dietetyka sportowa pod red. Fraczek, Krzywański, PZWL-tom 1 i 2

Uzupełniająca

1. Optymalne żywienie w sporcie. Dostosowanie do dyscyplin sportu. Wyka J, Friedrich W, wyd MedPharm, 2020
2. Żywienie i suplementacja w sporcie. Massimo Spatini
3. Żywienie w sporcie pod red Celejowa. PZWL
4. Żywienie w sporcie pod red Anita Bean
5. Żywienie w sporcie pod red Benardot D, urban i Partner, 2019
6. Jedz dobrze, sportowa młodzież. Dorota Traczyk.
7. Dietetyka sportowa. Pod red Mizera J, Mizera K,

8. Żywnienie młodego sportowca pod red. Mizera J, Mizera K.
9. Regulacja masy ciała w sporcie pod red. Mizera J, Mizera K
10. Fizjologia wysiłku i treningu sportowego pod red. Gorski, PZWL
11. Doping w sporcie. Pod red. Pokrywka, PZWL

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
Np. A.WI, A.UI, KI	Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.	Np. próg zaliczeniowy
	Test zaliczeniowy	Próg zaliczenia 60%

8. INFORMACJE DODATKOWE

(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciela niezawarte w pozostałej części sylabusu, w szczególności w oparciu o regulacje wynikające z § 26 ust. 1 i 2, § 27 ust. 3 oraz § 28 ust. 1 Regulaminu Studiów wskazanie liczby terminów zaliczeń przedmiotu, w tym zaliczeń dopuszczających do egzaminu, oraz np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

Kryteria oceniania zaliczenia testowego oraz egzaminu końcowego:

Kryteria oceniania egzaminu końcowego

- 60-67,9% – dostateczny (3,0)
- 68-75,9% - dość dobry (3,5)
- 76-83,9% - dobry (4,0)
- 84-91,9% - ponad dobry (4,5)
- 92-100% - bardzo dobry (5,0)

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów

Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich