



**DIETETYKA W SPORCIE Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII
WYSIŁKU FIZYCZNEGO**

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	WYDZIAŁ NAUKI O ZDROWIU
Kierunek studiów	DIETETYKA
Dyscyplina wiodąca	NAUKI O ZDROWIU
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II STOPNIA
Forma studiów	NIESTACJONARNE
Typ modułu/przedmiotu	fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
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. o zdrowiu A. Bzikowska-Jura
Koordynator przedmiotu	Dr hab. n. med. A. Jeznach-Steinhagen Anna.Jeznach-Steinhagen@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr hab. n. med. A. Jeznach-Steinhagen Anna.Jeznach-Steinhagen@wum.edu.pl

Prowadzący zajęcia	Dr hab n. med. Anna Jeznach – Steinhagen Dr hab. n med. Aneta Czerwonogrodzka – Senczyna Mgr Jakub Krawczyk
---------------------------	---

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	ROK 1, SEMESTR II	Liczba punktów ECTS	4
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)		5	1,4
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)		10	2,6
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
Kompetencje 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. Substancje aktywne i dopingowe w sporcie. Regulacja masy ciała w sporcie i chorobach przewlekłych. (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	E_U71, E_U71

W2	Sportowiec z cukrzycą typu 1 i 2, stany przedcukrzycowe Dziecko aktywne sportowo (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	E_U71, E_U25, E_U71
ĆW1	Aktywność fizyczna u pacjentem z otyłością, w tym z otyłością olbrzymią i po operacjach bariatrycznych 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 sportowa pod red Mizera J, Mizera K.
9. Regulacja masy ciała w sporcie pod red. Mizera j. Mizera K
10. Fizjologia wysiłku i treningu sportowego por red. Gorski, PZWL
11. Doping w sporcie. Por red. Pokrywka , PZWL

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
<i>Np. A.WI, A.U1, KI</i>	<i>Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.</i>	<i>Np. próg zaliczeniowy</i>
	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