DIETETYTKA 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	STACJONARNE
Typ modułu/przedmiotu	fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	**Test zaliczeniowy/zaliczenie na ost zajęciach**
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	**Zakład Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego** 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 Dr hab. n. med. 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 **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim**	**Liczba godzin**	**Kalkulacja punktów ECTS**
wykład (W)		
seminarium (S)	**16**	1,6
ćwiczenia (C)	**8**	0,8
e-learning (e-L)	16	1,6
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 fizjologia wysiłku fizycznego u pacjenta z choroba przewlekłą. Poznanie zasad żywienia w sporcie, w tym strategii żywieniowych dostosowanych do różnych dyscyplin sportowych, faz treningowych i okresów startowych;
C3	Zapoznanie się z fizjologia 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 indywidulanych
E_U62	Potrafi nawiązać empatyczną relację z pacjentem/klientem oraz stosuje niewerbalne i werbalne techniki budowania relacji
E_U71	Potrafi zróżnicować 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. (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	**E_U71, E_U71**
W2	Substancje aktywne i dopingowe w sporcie.	**E_U71, E_U71**

	Regulacja masy ciała w sporcie i chorobach przewlekłych. (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	
W3	Sportowiec z cukrzycą typu 1 i 2, stany przedcukrzycowe (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	**E_U71, E_U25, E_U71**
W4	Dziecko aktywne sportowo (wykłady nagrane umieszczone na platformie Teams)	**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, spoty 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 por 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. Żywienie 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
Np. A.W1, A.U1, K1	*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 sylabusa, ***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 sylabusa przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa 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