



DIETETYKA W SPORCIE Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII WYSIŁKU FIZYCZNEGO

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2026/2027
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
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. Substancje aktywne i dopingowe w sporcie. Regulacja masy ciała w sporcie i chorobach przewlekłych.	E_U71, E_U71

W2	Sportowiec z cukrzycą typu 1 i 2, stany przedcukrzycowe Dziecko aktywne sportowo	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 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. 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
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

1. Podstawowe kwestie organizacyjne:

- a. Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady/ seminaria/ćwiczenia). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
- b. Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną/ćwiczeniową niż ta, do której student/-ka jest przypisany/-a jest możliwe wyłącznie po uprzednim (co najmniej 1-dniowym) ustaleniu tego z wykładowcą realizującym dane zajęcia.
- c. Wiedza dotycząca znajomości materiału realizowanego na wykładach może być sprawdzana w formie wejściówek/wyjściówek na zajęciach seminaryjnych (bez dodatkowego wcześniejszego informowania). Próg zaliczenia wynosi 60%. Niezaliczony materiał należy poprawić (forma poprawy powinna zostać ustalona indywidualnie z wykładowcą).
- d. Zaliczenie zajęć seminaryjnych i ćwiczeniowych odbywa się poprzez przygotowywanie prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.

2. Obecności

- a. Student/ka może mieć na zajęciach jedną nieusprawiedliwioną nieobecność na każdy z semestrów.

- b. Usprawiedliwienie nieobecności powinno odbyć się na najbliższych kolejnych zajęciach, na który student/-ka jest obecny/-a. Po upływie tego terminu nieobecność pozostanie nieusprawiedliwiona.
- c. Dopuszcza się maksymalne spóźnienie na zajęcia wynoszące 15 min. Po tym czasie student nie zostanie wpuszczony na zajęcia i otrzymuje nieobecność nieusprawiedliwioną. Forma odrobienia zajęć pozostaje do ustalenia z wykładowcą prowadzącym zajęcia, na których student/-ka był/-a nieobecny/-a. Możliwy jest udział w zajęciach z inną grupą, po uprzednim uzyskaniu zgody od osoby prowadzącej zajęcia.

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