



Akademia Muzyczna
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: Dietetyka dla tancerzy		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Sceniczych		Rok akademicki: 2021/2022
Kierunek: Sztuki sceniczne		Specjalność: Choreografia i techniki tańca
Forma studiów: stacjonarne	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status przedmiotu: fakultet specjalistyczny
Rodzaj studiów: pierwszego stopnia	Forma zajęć: wykłady, zajęcia zbiorowe	Język przedmiotu: polski
Koordynator przedmiotu	mgr Bartosz Aleksandrowicz	
Prowadzący zajęcia	mgr Bartosz Aleksandrowicz	
Cele przedmiotu	Poznanie zasad obliczania kaloryki diet. Zapoznanie się z doborem kaloryki i rozkładu makro składników w odniesieniu do konkretnego celu dietetycznego. Zdobycie umiejętności doboru diety pod dany rodzaj wysiłku fizycznego. Zapoznanie się z podstawami fizjologii człowieka. Nabycie umiejętności maksymalizacji wyników sportowych poprzez interwencje żywieniowe.	
Wymagania wstępne	Wiedza nabyta na poziomie szkoły średniej (poziom 4-5 PRK) lub ukończona szkoła średnia.	
Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	Absolwent zna i rozumie powiązania pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi elementami studiów.	6WG_13
Umiejętności	Absolwent potrafi zbierać, selekcjonować i analizować potrzebne informacje.	6UW_18 6UU_1
	Absolwent potrafi komunikować się z użyciem specjalistycznej terminologii.	6UK_5
Kompetencje społeczne	Absolwent jest gotów do świadomego kontrolowania swoich emocji i zachowań.	6KK_2
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		Liczba godzin
Manipulacja kaloryką diety.		10
Dieta wspierająca pracę tancerza/sportowca		10
Zasady obliczania kaloryki.		8
Nauka doboru menu.		4
Zasady suplementacji oraz stosowanie odżywek w diecie.		10
Makro i mikro składniki diety i ich dzienna podaż		10
Praca w elektronicznych programach dietetycznych, dostępnych w Internecie.		3
Rodzaje treningu fizycznego i ich wpływ na ciało człowieka.		5
Metody kształcenia	Wykład, prezentacja multimedialna.	
Warunki zaliczenia	Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> Posiadanie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu materiału dotyczącego profilowania diety przy wysiłku fizycznym. Pisemne opracowanie założeń indywidualnej diety wg wiedzy i założeń zrealizowanych na zajęciach.	

Rok	I		II		III	
Semestr	I	II	III	IV	V	VI
ECTS	2	2				
Ogólna liczba godzin	30	30				
Rodzaj zaliczenia	Zs	Zs				
Literatura podstawowa						
Anita Bean, <i>Żywnienie w sporcie</i> , Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2014.						
Barbara Frączek, Jarosław Krzywański, Hubert Krysztofiak, <i>Dietetyka sportowa</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.						
Jan Gawęcki, <i>Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2010.						
Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki, <i>Żywnienie człowieka zdrowego i chorego</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2010.						
Literatura uzupełniająca						
Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, <i>Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2009.						
Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu						
Data	Imię i nazwisko			Czego dotyczy modyfikacja		
27.12.2021r.	Bartosz Aleksandrowicz			Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu		

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnętrznymi aktami prawnymi Uczelni.