



Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Targu

## Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

### Informacje ogólne

Nazwa zajęć		Podstawy żywienia człowieka z elementami dietetyki				
Kod zajęć		TR.SL.406				
Status zajęć		podstawowe				
Wydział / Instytut		Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki				
Kierunek studiów		Turystyka i Rekreacja				
Specjalizacja						
Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	4	Ćwiczenia warsztatowe	20.0	2.0	egzamin
			Wykład	10.0		
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia		
Profil				Praktyczny		
Osoba odpowiedzialna za program zajęć				prof. Tadeusz Ambroży		
Wymagania (Kompetencje wstępne)				Podstawowa wiedza z zakresu anatomii,biologii i fizjologii		
Założenia i cele zajęć				Przekazanie podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej z żywienia i jego wpływie na zdrowie człowieka		

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30

udział w wykładach	10	
udział w ćwiczeniach	20	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	5	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	5	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 50	ECTS: 2
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 0	

#### Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W04	Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych	-K_W16	Projekt, prezentacja Egzamin pisemny
W05	Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka	-K_W05	Projekt, prezentacja Egzamin pisemny
Umiejętności: student potrafi			
U04	Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystać podstawowe metody badawcze dla ich opisu	-K_U13	Projekt, prezentacja Egzamin pisemny
U05	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie	-K_U22	Projekt, prezentacja Egzamin pisemny
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K03	Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod	-K_K08	Projekt, prezentacja Egzamin pisemny

## Formy i metody kształcenia

Praktycznego działania dyskusja  
praca w grupach  
wykład z prezentacją multimedialną

## Treści programowe

### Ćwiczenia warsztatowe

1. Przemiany składników odżywczych Anatomia i fizjologia układu pokarmowego człowieka Charakterystyka enzymów trawiennych Podstawowa i całkowita przemiana materii Wartość energetyczna pożywienia Planowanie żywienia różnych grup ludności w placówkach żywienia zbiorowego Planowanie żywienia w turystyce Bilans energetyczny Wartość odżywcza produktów spożywczych Charakterystyka wartości odżywczej różnych produktów Żywność ekologiczna . Dodatki do żywności.

### Wykład

1. Znaczenie nauk o żywieniu człowieka Rola odżywiania w zachowaniu zdrowia człowieka Charakterystyka i znaczenie składników pokarmowych dla organizmu człowieka Węglowodany Tłuszcze Białka Składniki mineralne Równowaga kwasowo-zasadowa Witaminy Rola wody w organizmie człowieka Normy żywienia i ich znaczenie( pojęcie norm, rodzaje norm, założenia i ich zastosowanie) Zasady układania i oceny jadłospisów

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

**Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta** Efekt: TR.SL.406\_K03

- Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_U05 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_U02 - TR-L-K\_U22

Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

5.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie Wykonanie zadania poniżej

50%

Efekt: TR.SL.406\_U05 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_W05 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_U04 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystać podstawowe metody badawcze dla ich opisu

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_K03 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_U04 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystać podstawowe metody badawcze dla ich opisu

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_W04 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_W04 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_W05 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_K02 - TR-L-K\_K08 Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_K02 - TR-L-K\_K08 Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji - potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod

5.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Gotów jest do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_U03 - TR-L-K\_U13 Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystywać podstawowe metody badawcze dla ich opisu

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_W03 - TR-L-K\_W16 Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W  
Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych  
Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych  
Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_W02 - TR-L-K\_W05 Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_U03 - TR-L-K\_U13 Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystać podstawowe metody badawcze dla ich opisu

5.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji

Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji

Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_W02 - TR-L-K\_W05 Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka Wykonanie zadania poniżej 50%

Efekt: TR.SL.406\_W03 - TR-L-K\_W16 Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych W

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Wykonanie zadania na 61-70%

2.00 - Zna i rozumie rolę turystyki aktywnej, wypoczynku i rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

Wykonanie zadania na 51-60%

Efekt: TR.SL.406\_U02 - TR-L-K\_U22

Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

5.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie Wykonanie zadania na 91-100%

4.50 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 81-90%

4.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 71-80%

3.50 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie

Wykonanie zadania na 61-70%

3.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie Wykonanie zadania na 51-60%

2.00 - Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie Wykonanie zadania poniżej 50%

#### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia warsztatowe	Projekt, prezentacja	50	50,00 %
Wykład	Egzamin pisemny	50	50,00 %

Na egzaminie decyduje suma punktów za poszczególne odpowiedzi.

#### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

##### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (2000, 2005). Żywność człowieka – podstawy nauki o żywieniu. Wydanie Naukowe, PWN, Warszawa. 2. Włodarek W. (2005) Dietetyka, Format AB, Warszawa. 3. Roszkowski W. (2005) Podstawy nauki o żywieniu człowieka, Wydanie SGGW, Warszawa. 4. Celejowa I. (1997). Mody i diety w żywieniu. Oficyna Wydawnicza Szczepan Szymański, Warszawa. 5. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. (2008). Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. Kraków: Wydawnictwo European Association for Security. 6. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. (2020) Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 7. Kunachowicz H., Czarnowska-Misztal E., Turlejska H. (2011). Zasady żywienia człowieka. Wydanie WSiP.

##### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Gertig H., Gawęcki J. (2008): Słownik terminologiczny. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 2. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.) (2009): Żywność człowieka a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 3. Ambroży T. (2004) Trening holistyczny. Wydawnictwo European Association for Security, Kraków. 4. Celejowa I. (2001). Żywność w treningu i walce sportowej. COS, Warszawa. 5. Giertyg H., Przybylski J. (2015) Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL