



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz ve Beslenme							
Ders Kodu		BESE306		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	79 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Taktır), Örnek Olay, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Ersoy, G.; Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Ankara, Mart-2004.
2	G.;Karakaya G.;Besinsel Ergojenik Yardım; Ankara-2005
3	Erkan, N.;Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınları, Ankara-2000

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel Aktivite'nin Yararları, Fiziksel Aktivite'nin Beslenme ve Sağlık ile İlişkisi
2	Teorik	Beslenme ile ilgili Bazı Kavramlar
3	Teorik	Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Sağlığın Korunması Kuralları
4	Teorik	Yeterli ve Dengeli Beslenme Kuralları
5	Teorik	Besinlerin Vücutta Kullanımı
6	Teorik	Beslenme ve Sporcu Beslenmesi Konusunda Anahtar Noktalar
7	Teorik	Vücut Kompozisyonu
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Beslenmede lipidler
10	Teorik	Vücudun Egzersize Adaptasyonu; *Egzersiz Önerileri
11	Teorik	Sporcularda Kilo Sorunları şişmanlık-zayıflık
12	Teorik	Sporcularda Yeme Bozukluğu Davranışları
13	Teorik	Sporcularda Beslenmenin Değerlendirilmesi
14	Teorik	Diğer besin öğeleri
15	Teorik	Diğer besin öğeleri
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ödev	13	2	1	39
Ara Sınav	1	3	3	6
Dönem Sonu Sınavı	1	3	3	6

Toplam İş Yüğü (Saat) 79

Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi 3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Beslenme hedefleri ve besin pramidini belirleyebilir
---	--



2	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilir
3	Fiziksel aktivitede gerekli besin öğelerini tanımlayabilir
4	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir.
5	Besin öğelerini açıklar.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	4	5	5
PÇ2	1	1	1
PÇ3	1	1	1
PÇ4	1	1	1
PÇ5	3	3	4
PÇ6	3	2	3
PÇ7	5	5	5
PÇ8	2	2	2
PÇ9	1	1	1
PÇ10	1	1	1
PÇ11	1	1	1
PÇ12	3	3	3
PÇ13	1	1	1

