



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

|                                   |   |                                                                                                                                                                                   |                            |             |   |          |   |             |   |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|---|----------|---|-------------|---|
| Dersin Adı                        |   | Fiziksel Aktivite ve Beslenme                                                                                                                                                     |                            |             |   |          |   |             |   |
| Ders Kodu                         |   | REKB206                                                                                                                                                                           |                            | Ders Düzeyi |   | Lisans   |   |             |   |
| AKTS Kredi                        | 3 | İş Yüğü                                                                                                                                                                           | 74 (Saat)                  | Teori       | 3 | Uygulama | 0 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı                      |   | Genel amaç; insanın sağlıklı bir bedene sahip olabilmesi için kendine uygun bir fiziksel aktivite yapması, bunun yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmesi gerektiğini öğretmektir. |                            |             |   |          |   |             |   |
| Özet İçeriğı                      |   | Besin öğeleri, beslenme bozuklukları, diyetler, beden kitle indeksi, sağlıklı beslenme önerileri.                                                                                 |                            |             |   |          |   |             |   |
| Staj Durum                        |   | Yok                                                                                                                                                                               |                            |             |   |          |   |             |   |
| Öğretim Yöntemleri                |   | Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma                                                                                                                                                |                            |             |   |          |   |             |   |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) |   |                                                                                                                                                                                   | Prof. Dr. Kürşat KARACABEY |             |   |          |   |             |   |

### Ders Koşulları

|                   |    |
|-------------------|----|
| AKTS Kredi Koşulu | 45 |
|-------------------|----|

### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

| Araç                      | Adet | Oran (%) |
|---------------------------|------|----------|
| Ara Sınav (Vize)          | 1    | 40       |
| Dönem Sonu Sınavı (Final) | 1    | 70       |

### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

|   |                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Ersay, G.; Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Ankara, Mart-2004. |
| 2 | Dieter,K.,B., Sporcuların Optimal Beslenmesi                           |

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları |                                                                                                                                                           |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Teorik                       | Temel Beslenme ve Sporcu Beslenmesine Giriş                                                                                                               |
| 2     | Teorik                       | Enerji metabolizması (Nedir? Enerji Hesaplama Yöntemleri, Sporcuların Enerji Gereksinimleri) ve Enerji Sistemlerinin çalışması ve beslenmenin buna etkisi |
| 3     | Teorik                       | Karbonhidratlar; Tanımları, Özellikleri, Kaynakları, metabolizma açısından kullanımları, gereksinimleri                                                   |
| 4     | Teorik                       | Proteinler ;(Nedir? Genel Özellikleri, Kaynakları, metabolizmada kullanımı, gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri egzersizde nasıl kullanıldığı         |
| 5     | Teorik                       | Yağlar (Özellikleri, İnsanda Kullanımı, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı                                                        |
| 6     | Teorik                       | Vitaminler (Nedir? Özellikleri, Gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı                                                    |
| 7     | Teorik                       | Mineraller (Nedir? Kaynakları, Gereksinim, Sporcu Beslenmesindeki Yeri) egzersizde nasıl kullanıldığı                                                     |
| 8     | Ara Sınav (Vize)             | ARA SINAV                                                                                                                                                 |
| 9     | Teorik                       | fiziksel aktivite nedir yaşamımızdaki rolü                                                                                                                |
| 10    | Teorik                       | günlük fiziksel aktivite hesaplanması                                                                                                                     |
| 11    | Teorik                       | Menü Planlama Yöntemleri (Öğünlere ait Menü Örnekleri, Seçimsiz Menülerde Yer Alabilecek Yiyecek Grupları, Ara Öğünlerde Tüketilebilecek Besinler vs.)    |
| 12    | Teorik                       | obezite nedir?nasıl önlem alınır                                                                                                                          |
| 13    | Teorik                       | Menü Planlama Yöntemleri (Öğünlere ait Menü Örnekleri, Seçimsiz Menülerde Yer Alabilecek Yiyecek Grupları, Ara Öğünlerde Tüketilebilecek Besinler vs.)    |
| 14    | Teorik                       | genel tekrar                                                                                                                                              |
| 15    | Dönem Sonu Sınavı (Final)    | final                                                                                                                                                     |



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

| Etkinlik                                             | Adet | Ön Hazırlık | Etkinlik Süresi | Toplam İş Yükü |
|------------------------------------------------------|------|-------------|-----------------|----------------|
| Kuramsal Ders                                        | 14   | 2           | 3               | 70             |
| Bireysel Çalışma                                     | 1    | 2           | 2               | 4              |
| Toplam İş Yükü (Saat)                                |      |             |                 | 74             |
| Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi |      |             |                 | 3              |

\*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Egzersiz performansını besinlerin nasıl etkilediğini anlama               |
| 2 | Aktif bireylerin mikro ve makro besin elementi gereksinimlerini anlama    |
| 3 | Sporcunun günlük enerji gereksiniminin hesaplanabilmesini öğrenme         |
| 4 | Yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkelerini uygulayabilme          |
| 5 | Yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme programları yapabilme |

**Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)**

|    |                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar |
| 2  | Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.                                                                     |
| 3  | Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.                                                   |
| 4  | Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir                                                                                       |
| 5  | Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır                                                                                      |
| 6  | Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder                                                                                                                                       |
| 7  | Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar                                                                                                          |
| 8  | Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir                                                                                                                          |
| 9  | Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur                                                                                                  |
| 10 | Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır                                                                                                                         |

