



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Enerji ve Metabolizma							
Ders Kodu		SFZ529		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	102 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		İnsan organizmasının fizyolojik çalışmasının temelleri, enerji ile ilişkisi, metabolizmanın bileşenleri ve enerji ile beslenme arasındaki dengenin metabolik sonuçları incelemektir.							
Özet İçeriğı		Enerji metabolizması, Ara metabolizma, Karbonhidrat metabolizması, Plazma glikoz seviyesinin düzenlenmesi, Vitamin ve minerallerSu ve elektrolit dengesi Ergojenik yardımlar							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), 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	Guyton, Tıbbi fizyoloji
2	İlgili tüm kaynaklar

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Enerji metabolizması
	Uygulama	Enerji metabolizması
2	Teorik	Ara metabolizma
	Uygulama	Ara metabolizma
3	Teorik	Karbonhidrat metabolizması
	Uygulama	Karbonhidrat metabolizması
4	Teorik	Plazma glikoz seviyesinin düzenlenmesi
	Uygulama	Plazma glikoz seviyesinin düzenlenmesi
5	Teorik	Protein metabolizması
	Uygulama	Protein metabolizması
6	Teorik	Glisemik indeks ve yük Yapıtaşı olarak protein ve aminoasidler
	Uygulama	Glisemik indeks ve yük Yapıtaşı olarak protein ve aminoasidler
7	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
8	Teorik	Lipid metabolizması
	Uygulama	Lipid metabolizması
9	Teorik	Plazma lipidleri ve kolesterol
	Uygulama	Plazma lipidleri ve kolesterol
10	Teorik	Eikozanoidler
	Uygulama	Eikozanoidler
11	Teorik	Beslenme ilkeleri
	Uygulama	Beslenme ilkeleri
12	Teorik	Vitamin ve mineraller
	Uygulama	Vitamin ve mineraller
13	Teorik	Su ve elektrolit dengesi
	Uygulama	Su ve elektrolit dengesi
14	Teorik	Ergojenik yardımlar
	Uygulama	Ergojenik yardımlar



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	2	56
Uygulamalı Ders	14	1	2	42
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yükü (Saat)				102
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sporda Enerji ve Metabolizma dersinin önemini tanımlayabilme
2	Diğer sistemler arasındaki ilişkiyi değerlendirebilme
3	Konuyla ilgili fizyopatolojik bulguları sorgulayabilme
4	Konu ile ilgili genel prensiplerini analiz edebilme
5	Akademik yeterliliği artar.

Program Çıktıları (Spor Fizyolojisi Disiplinlerarası Tezsiz Yüksek Lisans (İÖ) Programı)

1	1 Egzersiz fizyolojisi YL programındaki alanıyla ilgili temel genel bilgilere sahiptir
2	2 Egzersiz ve egzersizin sistemik etkilerini tanımlar
3	Egzersiz Fizyolojisi YL Programındaki alanıyla ilgili özgün çalışma yapabilme becerisine sahiptir.
4	Egzersiz mekanizmalarını yorumlar
5	Etik ilkelere uyma becerisine sahiptir

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	4	4	4	4
PÇ2	4	4	4	4	4
PÇ3	5	3	5	4	4
PÇ4	4	4	4	5	4
PÇ5	4	5	4	5	3

