



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz ve Spor Yapanlarda Beslenme							
Ders Kodu		BSÖ524		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüklü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı; Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık üzerine etkilerini, fiziksel aktivite ve beslenmenin ideal performansa ulaşılmasında ve bazı hastalıkların kontrolündeki rolünü kavramalarını sağlamaktır.							
Özet İçeriği		Temel beslenme ilkeleri, besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein, minarel, vitamin, su vb.) organizmadaki fonksiyonları, fiziksel aktivite ve beslenme ilkeleri arasındaki ilişkiler, ergojenik besin destekleri, kilo ve kardiyovasküler hastalıkların kontrolünde beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü ve yeme bozuklukları konularını içerir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Deney, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Kürşat KARACABEY						

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Jeukendrup A, Gleeson M (2009). Sport Nutrition . Human Kinetics
2	Williams M. The Ergogenics Edge (1998). Paperback. Human Kinetics.
3	McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2008). Sports and Exercise Nutrition.
4	McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2006). Exercise Physiology: Energy, Nutrition, an Human Performance.
5	Wolinsky I, Driskell JA (2002). Nutritional Assessment of Athletes

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Egzersiz, sağlık ve beslenme etkileşimi
2	Teorik	Egzersizde enerji sistemleri
3	Teorik	Karbonhidrat metabolizması ve karbonhidratların egzersizdeki rolü
4	Teorik	Yağ metabolizması ve yağların egzersizdeki rolü
5	Teorik	Protein metabolizması ve proteinlerin egzersizdeki rolü
6	Teorik	Vitamin, mineral gereksinimleri ve egzersiz
7	Teorik	Sıvı tüketimi, dehidrasyon ve rehidrasyon
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Egzersizde ergojenik besin destekleri
10	Teorik	Kilo kontrolünde beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü
11	Teorik	Kalp-damar hastalıklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü
12	Teorik	Kalp-damar hastalıklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü
13	Teorik	Yeme bozuklukları
14	Teorik	Sakatlık ve rehabilitasyon süresince beslenme önerileri
15	Teorik	Sakatlık ve rehabilitasyon süresince beslenme önerileri
16	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	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yükü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Bu dersin sonunda öğrenci; Temel beslenme ilkelerini açıklayabilir
2	Temel besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein, mineral, vitamin ve su) özelliklerini, organizmadaki fonksiyonlarını ve fiziksel aktiviteye etkilerini açıklayabilir
3	Farklı düzeylerdeki fiziksel aktivitelere özel fizyolojik gereksinimleri bilir
4	Farklı tip fiziksel aktivitelerin enerji ve besin gereksinimlerini belirleyebilir
5	Farklı tip ve düzeydeki fiziksel aktivitelerin sıvı gereksinim düzeylerini belirleyebilir İdeal performansa ulaşılmasında diyet ve antrenman arasındaki bağlantıları açıklayabilir
6	Vücut ağırlığının kontrolünde diyet ve egzersizin rolünü, kardiyovasküler hastalıkların kontrolünde diyet ve egzersizin rolünü açıklayabilir.
7	Ergojenik besin desteklerinin yararlarını ve risklerini tanımlayabilir
8	Yeme bozukluklarını tanıır ve tanımlayabilir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7	ÖÇ8
PÇ1	3	3	4	3	2	3	4	5
PÇ2	4	5	4	5	4	4	4	3
PÇ3	4	2	5	4	2	2	2	4
PÇ4	5	4	3	2	3	5	4	2
PÇ5	4	5	5	3	5	4	5	4
PÇ6	3	3	4	4	4	3	3	4

