



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Obezite ve Egzersiz							
Ders Kodu		BSÖ563		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı, obezite ve egzersizin biyokimyasal parametreler üzerine etkilerini öğrencilere öğretmektir. Derste obezite ve egzersizin biyokimyasal yapılar ve moleküller üzerine etkileri üzerinde durulacaktır. Enerji ve enerjinin harçlanması hakkında bilgi verilecektir.							
Özet İçeriğı		Sağlıklı yaşam için egzersizin hayatın vazgeçilmezi olduğu, obezitenin sağlıklı yaşam için etkileri hususunda öğrenciler bilgi sahibi olacaklardır.							
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	Spor ve Beslenme, Ziyannur Güneş
2	Antrenmanın Fizyolojik Temelleri, Hilmi Karatosun

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Egzersiz, Obesite İle ilgili Tanımlar
2	Teorik	Metabolizma, Su, Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
3	Teorik	Karbonhidratlar, Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
4	Teorik	Karbonhidratlar, Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
5	Teorik	Lipidler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
6	Teorik	Lipidler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişim
7	Teorik	Amino Asitler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
8	Teorik	Vize
9	Teorik	Proteinler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
10	Teorik	Enzimler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
11	Teorik	Vitaminler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
12	Teorik	Koenzimler ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
13	Teorik	Mineraller ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
14	Teorik	Hormonlar ve Egzersiz ve Obesitedeki Değişimi
15	Teorik	Bioenerjetikler
16	Teorik	Final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
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 Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Öğrenci biyokimyasal moleküller ve egzersizde değişimini bilir.
2	Öğrenci biyokimyasal moleküller ve obezitede değişimi bilir.
3	Öğrenci enerji üretimi, depolanması ve harcanması hakkında bilgi sahibi olur.
4	Öğrenci bazal metabolizma hakkında bilgi sahibi olur.
5	Öğrenci egzersiz obezite ilişkisini açıklayabilir.

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
PÇ1	3	4	5	3	2
PÇ2	4	2	4	3	4
PÇ3	4	4	2	4	2
PÇ4	4	2	2	4	4
PÇ5	3	3	3	2	3
PÇ6	2	5	4	2	4

