



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz ve Beslenme							
Ders Kodu		BESE427		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	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 İçeriğı		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), Tartışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ						

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	Jeukendrup A, Gleeson M (2009). Sport Nutrition . Human Kinetics
---	--

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	Teorik	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	Yeme bozuklukları
13	Teorik	Sakatlık ve rehabilitasyon süresince beslenme önerileri
14	Teorik	Sporda enerji gereksinimi ve enerji oluşumu
15	Teorik	Dönem sonu 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	2	1	42
Bireysel Çalışma	5	2	2	20
Ara Sınav	1	3	3	6



Dönem Sonu Sınavı	1	4	4	8
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Temel beslenme ilkelerini açıklayabilir
2	Temel besin öğelerinin özelliklerini bilir
3	Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir.
4	Yeterli ve dengeli beslenme kurallarını listeler
5	Sporcu beslenmesi konusunda anahtar noktaları öğrenecektir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)

1	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme
2	Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme
3	Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme
4	Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme
5	Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme
6	Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme
7	Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme
8	Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme
9	Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme
10	Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme
11	Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme
12	Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme
13	Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme
14	Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme
15	Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme
16	Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	5	5	5	5
PÇ2		4	4	4	3
PÇ15	5	4	4	4	3
PÇ16	5	4	5	5	5

