



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 İçeriği		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 ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5				
PÇ2		5			
PÇ3			5		
PÇ7				5	
PÇ14					5

