

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRETMENLİK PROGRAMI
EGZERSİZ ve BESLENME DERS İZLENESİ

Dersin Adı ve Kodu	Egzersiz ve Beslenme 2101602
Dersin AKTS' si	4
Dersin Yürütücüsü	Öğr. Gör. RESUL HALAT
Dersin Gün ve Saati	ÇARŞAMBA 13:00-15:00
Ders Görüşme Gün ve Saatleri	ÇARŞAMBA 13:00
İletişim Bilgileri	resulhalat@gmail.com
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz yüze. Konu anlatım, Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri uygulamalı dersi gösterme ve öğrenciye konuyla ilgili çeşitli diriller yaptırma .Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internette ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı arttırmaya yönelik beslenme uygulamalarını ve ergojenik destekleri öğretmektir. Ayrıca, özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerinin ve müsabaka dönemlerine göre beslenme ilkelerinin öğrenilmesi hedeflenir.
Dersin Öğrenme Çıktıları	1 Sporcuların enerji, makro besin öğeleri gereksinimlerini öğrenir. 2 Sporcuların mikro besin öğeleri gereksinimlerini öğrenir. 3 Antrenman öncesi, sırası ve sonrasında beslenme özelliklerini kavrar. 4 Sıvı tüketiminin önemini anlar, önerilerde bulunur. 5 Ergojenik yardımcı tanımlar, karşılaştırmalar yapar. 6 Sporculara özgü vücut kompozisyonunu kavrar, yorumlar ve ağırlık kontrolü yapar. 7 Özel durumda (kadın, çocuk, vejetaryen sporcularda) olan sporcuların beslenme özelliklerini öğrenir.
Haftalık Ders Konuları	1. Hafta: Spor, egzersiz tanımı, 2. Hafta: Beslenme ve vitaminlerin tanımı 3. Hafta: fiziksel aktivite ile ilgili temel kavramlar 4. Hafta: Egzersiz fizyolojisine genel bakış 5. Hafta: Sporcu beslenmesinin önemi 7. Hafta: Sporcuların enerji ve makro besin öğeleri gereksinimleri 8. Hafta: Sporcuların vitamin ve mineral gereksinimi 9.Hafta : Sporcularda su ve elektrolitlerin önemi I 10.Hafta: Sporcularda su ve elektrolitlerin önemi II 11Hafta: Sporcularda ergojenik destekler güvenilir midir? I (Ödev: öğrenci tarafından ön araştırma, 12.Hafta: Sporcularda ergojenik destekler güvenilir midir? 13.hafta Antrenman öncesi, sırası ve sonrası dönemlerinde beslenme 14.Hafta: Bazı spor dallarına göre sporcu beslenmesi I 15 Hafta: Bazı spor dallarına göre sporcu beslenmesi II (ödev: sporcularla mülakat

Ölçme-Değerlendirme	Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir) Kısa Sınav, 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. Kısa Sınav:20% Ara Sınav :30 % Yarıyıl Sonu Sınavı: 50 % Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu SınavıTarih ve Saati: Birim tarafından ilan edilecek Kısa Sınav Tarih ve Saati:derste öğrencilerin derse katılımı üzerinden verilecektir.
Kaynaklar	Ersoy G. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Sorular ve cevapları ile açıklamalı sözlük. Nobel yayınevi, 2012.
2. Ersoy G. Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler. Ata Ofset Matbaacılık, 2013.
3. Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ2	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ3	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ4	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ5	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları												
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek			

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
Egzersiz ve Beslenme	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4