

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Spor ve Beslenme	BES 201	3	2	0	0	2
Önkoşullar	Yok					
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Tipi	Zorunlu					
Dersin Seviyesi	Lisans					
Dersin Verilişi	Anlatım					
Dersin Sorumlusu(ları)						
Dersin Amacı	Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamaları ve ergojenik destekler, özel durumdaki sporcuların beslenme özellikleri ile ilgili öğretmektir.					
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p>Bu dersi tamamlayan öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, 2. Performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamaları ve ergojenik destekleri, 3. Özel durumdaki sporcuların beslenme özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olacaktır. 					
Dersin İçeriği	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sporcuların enerji, makro besin öğeleri gereksinimleri 2. Sporcuların mikro besin öğeleri gereksinimleri 3. Antrenman / Müsabaka Öncesi, Sırası ve Sonrasında Beslenme Özellikleri 4. Sıvı tüketiminin önemi 5. Ergojenik Yardım 6. Vücut Kompozisyonu ve Ağırlık Kontrolü <p>Özel Durumlarda (Kadın, Çocuk, Vejetaryen) Beslenme Özellikleri konularını kapsar.</p>					
Dersin Kitabı/Malzemesi/Önerilen Kaynaklar	Ders Notları					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001. 2. Clark, N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997. 3. Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995. 4. Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructor's Handbook, thirded Human Kinetics, USA, 1997. 5. Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000. 					
Dersi Veren Öğretim Elamanı Yardımcıları						

Haftalık Ders Konuları:

Haftalar	Tartışılacak işlenecek konular
1. Hafta	Sporcuların enerji, makro besin öğeleri gereksinimleri
2. Hafta	Sporcuların mikro besin öğeleri gereksinimleri
3. Hafta	Antrenman / Müsabaka Öncesi, Sırası ve Sonrasında Beslenme Özellikleri
4. Hafta	Antrenman / Müsabaka Öncesi, Sırası ve Sonrasında Beslenme Özellikleri
5. Hafta	Sıvı tüketiminin önemi
6. Hafta	Ergojenik Yardım
7. Hafta	SINAV HAFTASI
8. Hafta	Ergojenik Yardım
9. Hafta	Vücut Kompozisyonu ve Ağırlık Kontrolü
10. Hafta	Vücut Kompozisyonu ve Ağırlık Kontrolü
11. Hafta	Özel Durumlarda (Kadın, Çocuk Beslenme Özellikleri
12. Hafta	Özel Durumlarda (Kadın, Çocuk Beslenme Özellikleri
13. Hafta	Vejetaryen Beslenme Özellikleri
14. Hafta	Dersin Tekrarı

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Devam		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Staj (Varsa)		
Ödevler		
Sunum		
Projeler		
Seminer		
Ara Sınavlar	1	% 40
Final	1	% 60
Toplam		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		% 40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		% 60
Toplam		100

AKTS (Öğrenci İş Yüğü Tablosu)

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar			
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	2	28
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)			
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Ara sınav, Final	2	3	6
Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)	62/30=2,06		
Ders AKTS	2		

Beslenme ve Diyetetik Bölümü Program Çıktıları	Katkı Düzeyi		
	ÖÇ 1	ÖÇ 2	ÖÇ 3
1. Beslenme ve Diyetetik alanına ilişkin temel mesleki bilgilere, araştırma yöntemlerine ve istatistiksel çözümlene tekniklerine sahiptir.	1	1	1
2. Beslenme ve Diyetetik alanına özgü mesleki bilgi ve becerilerini toplumda beslenme durumunun saptanması, beslenmeye ilişkin sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde kullanır.	3	3	3
3. Bireysel olarak etkin bir şekilde çalışabilme ve ekip içi multidisipliner çalışmalarda sorumluluk alma becerisi.	3	3	3
4. Beslenme ve Diyetetik eğitim programında en az 2 alan dışı ders alarak sosyokültürel gelişimin kazanılması.	1	1	1
5. Mesleki uygulamalar için gerekli olan modern yöntemleri seçme ve bilişim teknolojilerini etkin bir şekilde kullanma becerisi.	2	2	2
6. Türkçe sözlü ve yazılı anlatımı etkili kullanmanın yanı sıra güncel yaklaşımların takibi ve araştırma yapma becerisinde en az bir yabancı dil bilgisi	1	1	1
7. Yaşam boyu öğrenme ilkesiyle öz değerlendirme yapabilme, bilim ve teknolojideki yenilikleri izleme ve kendisini geliştirip sürekli yenileme becerisi.	2	2	2
8. Beslenme ve Diyetetik programı sonunda kazanılan bilgi birikimini kullanarak bir çalışmayı bağımsız olarak yürütme, deney yapma, veri toplama, sonuçları analiz etme, arşivleme ve elde edilen sonuçları çözme ve/veya yorumlama yeteneği ile multidisipliner çalışma alanlarında sorumluluk alabilme becerisi	3	3	3
9. Mesleki alana ilişkin yasa, yönetmelik, mevzuat ve hukuksal süreçler konusunda bilgi sahibi olma	1	1	1
10. Mesleki uygulamalarda diğer sağlık çalışanları ve disiplinlerle etik prensiplere bağlı kalarak çalışma becerisi.	1	1	1

Yeterliliği sağlama düzeyi: 1: Düşük, 2: Düşük/Orta, 3: Orta, 4: Yüksek, 5: Mükemmel

