YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Ders İzlencesi

Ders Kodu	Dersin Adı					Kredi	AKTS
BSÖ 413	Egzersiz ve Beslenme					2	3
Önkoşul		**Ders Dili**		**Ders Tipi**		**Yıl**	**Dönem**
Yok		Turkce				Dorduncu	Guz
Haftalık Ders Saatleri	**Ders Saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				PÇ	BP	D	Ö
	2	-	-	1	1	1	1

Öğrenme Çıktıları (Kazanımları)	***Bu Ders Tamamlandığında Öğrenciler,***	***Program Çıktısı İlişkisi***
	• İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek.	E4-F1
	• İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek.	F1-F4
	• Öğrendiklerini kendi beslenmesinde uygulayıp uygulamadığını tartışır.	E4-E2-E1
	• Sunum(lara)a hazırlık verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek	D2
	• İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilicek	E4-F1
	• Yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade edebilecektir.	F3-F2
	• Öğrenmenin değerini takdir edecek, hedeflenen becerileri geliştirebilecek.	E5

Ders Tanımı	Sporcu beslenmesinin temel kavramlarını, besin ögelerinin organizmadaki görevlerini ve spordaki önemlerini, spor türlerine bağlı farklı enerji kazanım yollarını, antrenman ve müsabaka beslenmesinin ilkelerinin öğrenilmesi ve uygulanabilmesidir.
Dersin Amaçları	• Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak. • Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek • Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek • Yeniliği teşvik etmek • Sporcu beslenmesinin temel kavramlarını, besin ögelerinin organizmadaki görevlerini ve spordaki önemlerini, spor türlerine bağlı farklı enerji kazanım yollarını, antrenman ve müsabaka beslenmesinin ilkelerini açıklamaktır.
Ders Kitabı-Kaynaklar	• Prof. Dr. Gürbüz Büyükyazı, Sporcu Beslenmesi Ders Notları
	• Ersoy, G. (2006). Sporcu Beslenmesi, 1. Baskı, Sinem Matbaacılık: Ankara.
	• Fox, E.L., Bowers, R.W., & Foss, M.L. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sports, 5th ed., Wm.C Brown Communications Inc: Dubuque, Iowa, USA.
Ders İçeriği	Beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme, sporda ağırlık kontrolü.
İşlenecek-Konular	• Beslenmenin tanımı, önemi, yeterli ve dengeli beslenme Beslenme sağlık ve performans ilişkisi
	• Enerji sistemleri (Anaerobik, Aerobik)
	• Besin öğeleri • Karbonhidratlar • Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında karbonhidrat alımı
	• Proteinler • Protein gereksinimi, yetersizliği, fazlalığı • Sporcu beslenmesindeki yeri
	• Yağlar • Görevleri • Sporcu beslenmesindeki yeri
	• Vitaminler • Vitamin gereksinimi, fazlalığı • Yağda eriyen , suda eriyen vitaminler, Antioksidan vitaminler • Sporcu beslenmesindeki yeri
	• Mineraller • Görevleri, günlük gereksinimleri • Sporcu beslenmesindeki yeri
	• Ara Sınav
	• Su, önemi, sıvı gereksinimi • Dehidratasyon • Sporcuya verilecek suyun içeriği miktarı ve zamanı
	• Kas glikojen yüklenmesi ve süper doygunluk Yağ diyetlerinin endurans performansına etkisi
	• Aktivite öncesi esnası ve sonrasında beslenme
	• Sporcularda kilo sorunları • İdeal kilonun bulunmasında yöntemler • Kilo verme ve alma

	yöntemleri ve öneriler • Enerji dengesi • Günlük gıda gereksinimi ve elit sporcuların ortalama günlük enerji ihtiyaçları

- **Dersin meslek eğitimini sağlamaya yönelik katkısı**

Temel beslenme ilkelerine dayalı, karbonhidratlar, yağlar, proteinlerin, vitaminler ve suyun organizmadaki görevlerini beslenmenin fiziksel performansa etkilerini sporcu için önemini bilir; yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkelerini bilir; yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkelerini bilir ve uygular.

Derse Katılım:

		Yöntem	%	Referans/Kaynak	İlgili Yeterlilikler
Değerlendirme	1	Quiz		1-2-3	E4-F1-F4-E2-E1-D2-F3-F2
	2	Ara Sınav	40		
	3	Final Projesi	50		
	4	Ödev			
	5	Derse Katılım	10		
	6	Grup Projesi			

E5

	Eğitim Aracı	*Miktar*	*Öğrenci Yükü*	*Eğitim Aracı*	*Miktar*	*Öğrenci İş Yükü*
Öğrenme Programı	**Ders Saatleri**	**14**	**14*4=56**	**Quizler**		
	Ödev Proje			**Quizlere hazırlık**		
	Derse Hazırlık	**14**	**14*4=56**	**Grup Projesi Hazırlık**		
	Ara Sınav	**1**	**1*1=1**	**Problem Çözme Oturumları**	1	**1*1=1**
	Asa sınav hazırlık	**1**	**1*5=5**	**Bilgi Pekişt.Oturumlar**	1	**1*1=1**
	Final Sınavı	**1**	**1*1=1**	**Düzeltmeci Oturumlar**	1	**1*1=1**
	Final Sınavına hazırlık	**1**	**1*5=5**	**Öğretici Oturumlar**	1	**1*1=1**
	Toplam	128				
	Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam iş Yükü / 30)			128/4=3		
	Hazırlayan	Dr. Figen YAMAN LESINGER			Tarih	25/07/2020

PÇ: Problem Çözme İçin Düzenlenen Oturumlar
BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar
D: Düzeltici Oturumlar
Ö: Öğretici Oturumlar