Haftalık İşlenecek Konular				
	5	Karbonhidratlar ve performans		
	6	Proteinler, aminoasitler ve kas gelişimi		
	7	Yağ metabolizması ve dayanıklılık performansı	BP	
	8	Vize sınavı		
	9	Vitamin ve minerallerin sportif performanstaki rolü	PÇ	
	10	Sıvı dengesi, hidrasyon, elektrolitler		
	11	Antrenman dönemine göre beslenme (hazırlık–yarışma-geçiş)		
	12	Müsabaka öncesi beslenme stratejileri		
	13	Müsabaka sonrası toparlanma beslenmesi ve ergojenik destekler		
	14	Proje sunumları		
	15	Genel tekrar	BP	
	16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1.2	PY1, PY2, PY3, PY7
	2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1,2,3	PY1, PY2, PY3, PY6, PY7, PY9, PY10, PY11, PY12
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2,3	PY1, PY2, PY5, PY6, PY7, PY8, PY9, PY10, PY11, PY12
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları		
	*	
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde gizli şekilde kullanılması ve atıfsız içerik sunulması yasaktır. Kullanıl
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	1x5	5					
Olay Analizi ve Sunum								
Genel Dğerlendirme	2	2x1	2					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x3	6					
Etkinliklere Hazırlık	3	3x7	21					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar