

SPOR BESLENMESİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
SPOR BESLENMESİ	BDB333	6. Yarıyıl/ Bahar	2	0	0	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım, Soru-yanıt, Uygulama					
Dersin sorumlusu(ları)	Prof. Dr. Efsun KARABUDAK					
Dersin amacı	Bu dersin amacı farklı spor dallarına göre sporcuların beslenme durumlarının değerlendirmesini öğrenmektir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1. Egzersizde enerji ve enerji sistemlerini kavrayabilmesi 2. Fiziksel performans ile makro/mikro besin öğeleri arasındaki ilişkiyi öğrenebilmesi 3. Fiziksel performans ile su ve elektrolitlerin ilişkisini kavrayabilmesi 4. Kadın sporcu triadını tanımlayabilmesi 5. Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası beslenmeyi kavrayabilmesi 6. Fiziksel performans ile besinsel ergojenikler arasındaki ilişkiyi tartışabilmesi					
Kaynaklar	1. Karabudak E, Turnagöl H. Farklı Spor Dallarında Egzersiz ve Beslenme, TDD Yayını, 1. Baskı,2018, Ankara. 2.Greenwood M. Nutritional Supplements in Sports and Exercise, 2008. 2. Anita Bean. Sports Nutrition.					

Haftalık Ders Konuları

HAFTALAR	TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR
1. Hafta	Egzersizde enerji ve enerji sistemleri
2. Hafta	Egzersizde enerji ve enerji sistemleri, pratik çalışma
3. Hafta	Karbonhidratlar, tanımı, görevi, fiziksel performansa etkileri
4. Hafta	Karbonhidratlar, tanımı, görevi, fiziksel performansa etkileri, pratik uygulama
5. Hafta	Proteinlerin fiziksel performansa etkileri
6. Hafta	Proteinler ve yağların fiziksel performansa etkileri
7. Hafta	Sıvı ve elektrolitler
8. Hafta	I. ARA SINAV
9. Hafta	Sıvı ve elektrolitler
10. Hafta	Yarış öncesi ve sonrası beslenme ilkeleri
11. Hafta	Besinsel ergojenik yardımcıları ve doping
12. Hafta	Sporcularda ağırlık yönetimi ve vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri
13. Hafta	Sporcularda menü planlama ilkeleri
14. Hafta	Kadın sporcu triadı
15. Hafta	Farklı spor dallarında beslenme

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar			
Uygulama	2	3	6
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	3	42
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)	1	4	4
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması	1	2	2
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	1	6	6
Yarıyıl sonu sınavları	1	8	8
Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)		96 / 25=3,84	
Ders AKTS		4	

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama	1	%20
Alan Çalışması		
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler	1	%20
Sunum ve Seminer	1	%20
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%50
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%50
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%50
Başarı notunun toplamı		100

Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi

Program yeterlilikleri	Dersin Öğrenme Çıktıları					
	Ö.Ç.1	Ö.Ç.2	Ö.Ç.3	Ö.Ç.4	Ö.Ç.5	Ö.Ç.6
1. Diyetisyen olarak mesleğinin gerektirdiği, temel ve sosyal bilimlere ait bilgiler edinebilme ve bunları yaşamı boyunca kullanabilme. Beslenme ve diyetetik alanındaki temel bilgi ve kanıta dayalı güncel gelişmeleri araştırma, uygulama, doğruluk, güvenilirlik ve geçerliliğini değerlendirebilme	2	2	2	5	5	5
2. Yeterli ve dengeli beslenme kuralları doğrultusunda bireye özgü beslenme plan ve programını geliştirebilme	4	4	4	5	5	5
3. Bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini bilimsel yöntemlerle saptama, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme	5	5	5	5	5	5
4. Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak bireyin, toplumun ve hastanın beslenme durumunu saptar, değerlendirebilir. Edinmiş olduğu bilgileri toplumun sağlık düzeyinin ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için kullanabilir	2	4	4	3	2	3
5. Hasta bireylerin beslenme durumlarını değerlendirme ve klinik bulgularına dayalı olarak beslenme açısından yorumlayabilme ve hastaya özgü tıbbi beslenme tedavileri geliştirebilir	1	1	1	3	1	3
6. İçinde yaşadığı toplumun temel değerlerini ve kültürünü anlayabilme, bunlara uyum sağlayabilme ve kendisini olumlu yönde değiştirebilir						
7. Ürün geliştirme, besin analizi ve kalitesini etkileyen etmenlere yönelik laboratuvar uygulamaları yapar, yorumlar ve yasal düzenlemelere göre değerlendirir						
8. İnsan sağlığının temelini oluşturan biyolojik sistemlerin anatomisi, fizyolojisi, işleyişi ve sürdürülmesine yönelik kavramlara sahiptir	4	4	4	5		5
9. Beslenme ve Diyetetik alanında bireysel ve/veya ekip çalışmalarındaki uygulamalara katılabilir doğruluğunu göstermek için bilgilerini kullanabilir, gerekçeler ve kanıtlar sunarak düşünce ve görüşlerini sözlü ve yazılı olarak açık bir şekilde ifade ederek ve tüm ekip elamanlarıyla etik ilkeler doğrultusunda etkili iletişim kurabilir						
10. Toplumun beslenme durumunun saptanmasına yönelik yöntemleri kullanarak, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için besin ve beslenme plan ve politikası geliştirebilme bilgisine sahiptir.	3	3	3	3	3	3

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