

BDB334 - Spor Beslenmesi

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Spor Beslenmesi	BDB334	6. Yarıyıl/ Bahar	2	0	0	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin dili	Türkçe					
Dersin Türü	Seçmeli					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım, soru-cevap yöntemi, vaka çalışması, beyin fırtınası					
Dersin sorumlusu(ları)						
Dersin amacı	Bu dersin amacı farklı spor dallarına göre sporcuların beslenme durumlarının değerlendirmesini ve uygun beslenme önerilerinde bulunabilmeyi öğrenmektir.					
Dersin öğrenme çıktıları	1.Egzersizde enerji ve enerji sistemlerini kavrar. 2.Fiziksel performans ile makro/mikro besin öğeleri arasındaki ilişkiyi öğrenir. 3.Sıvı ve elektrolitlerin önemini anlar, önerilerde bulunur. 4.Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası beslenme ilkelerini kavrar. 5.Sporculara özgü vücut kompozisyonunu kavrar, yorumlar ve ağırlık kontrolü yapar. 6.Fiziksel performans ile besinsel ergojenikler arasındaki ilişkiyi öğrenir.					
Kaynaklar	-Karabudak E, Turnagöl H. Farklı Spor Dallarında Egzersiz ve Beslenme, TDD Yayını, 1. Baskı,2018, Ankara. -Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, 5.baskı, Ankara, 2012. -McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology Nutrition, Energy, and Human Performance Seventh Edition, Wolter Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins, 2010.					

Haftalık Ders Konuları

HAFTALAR	TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR
1. Hafta	Spor, egzersiz, fiziksel aktivite ile ilgili temel kavramlar
2. Hafta	Egzersizde enerji ve enerji sistemleri
3. Hafta	Karbonhidratlar fiziksel performansa etkileri
4. Hafta	Karbonhidratlar fiziksel performansa etkileri
5. Hafta	Proteinlerin fiziksel performansa etkileri
6. Hafta	Proteinler ve yağların fiziksel performansa etkileri
7. Hafta	Sıvı ve elektrolitler
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Sıvı ve elektrolitler
10. Hafta	Müsabaka ve egzersiz öncesi, sonrası, sonrası beslenme ilkeleri
11. Hafta	Sporcularda ağırlık yönetimi ve vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri
12. Hafta	Sporcularda menü planlama ilkeleri
13. Hafta	Besinsel ergojenik yardımcıları ve doping
14. Hafta	Farklı spor dallarında beslenmeye örnekler
15. Hafta	Genel tartışma

Öğrenci İş Yükü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar			
Uygulama			
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	3	3
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması	3	5	15
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	1	5	5
Yarıyıl sonu sınavları	1	7	7
Toplam iş yükü (saat) / 25(s)	100 / 25=4.00		
Ders AKTS	4		

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%55
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması	3	%45
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler		
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı	4	100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%100
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı	1	100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı	4	%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı	1	%60
Başarı notunun toplamı	5	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.Beslenme ve Diyetetik bilimine özgü temel ve sosyal bilimlerden edinilen kanıta dayalı teorik bilgileri uygulamada kullanabilme becerisini kazanır.	5	5	5	5	5	5
2.Mesleki uygulamalarda ihtiyaç duyulan ekipman ve bilişim teknolojilerini etkin kullanma becerisi edinir.	2	4	3	3	5	2
3.Topluma, meslektaşlarına, diğer meslek çalışanlarına ve sağlıklı/hasta bireye karşı haklarını, görevlerini ve sorumluluklarını bilir ve mesleki etik kurallara uygun davranmayı öğrenir.	4	4	4	3	4	5
4.Beslenme ve Diyetetik biliminin farklı alanlarındaki karşılaştığı sorunları edindiği güncel bilgi ve beceriler sayesinde gözlemlleme, saptama, yorumlama, rapor etme ve çözüm üretme becerilerine sahip olur.	4	4	3	3	4	4
5.Disipliner veya disiplinler arası ortamlarda etkili iletişim kurma, sorumluluk alma, çözüm odaklı çalışma ilkeleri ile etkin çalışma becerileri edinir.	2	2	3	2	3	3
6.Beslenme ve diyetetik alanında edindiği teorik, uygulamalı bilgi ve becerileri kullanarak bir araştırmayı bireysel veya ekip çalışması ile planlar, deney yapar/veri toplar, verileri analiz eder, yorumlar ve rapor etme yeteneği kazanır.	5	5	5	5	5	5
7.Sağlıklı/ hasta ve risk altındaki bireylerin yaşamı boyunca beslenme durumunu göz önüne alarak öneriler geliştirir.	5	5	5	5	5	5
8.Bireyin ve toplumun ihtiyaçları doğrultusunda beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına ve uygulanmasına yönelik bilgi edinir.	5	5	5	5	5	5
9.Mesleki alanda ulusal ve uluslararası düzeyde son gelişmeleri takip ederek kendini geliştirir ve yaşam boyu öğrenme bilincini kazanır.	5	5	5	5	5	5

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