



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

**Okul/Fakülte:** SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**Bölüm/Program:** BESLENME VE DİYETETİK - TÜRKÇE

|                             |                               |                                 |        |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------|
| <b>Ders Dili:</b>           | Türkçe                        | <b>Ders Kodu:</b>               | BES317 |
| <b>Ders Türkçe İsmi:</b>    | SPORCU BESLENMESİ VE SAĞLIK   |                                 |        |
| <b>Ders İngilizce İsmi:</b> | SPORTS NUTRITION AND HEALTH   |                                 |        |
| <b>Dersi Verecek:</b>       | Dr. AYLİN HASBAY BÜYÜKKARAGÖZ |                                 |        |
| <b>Dersin Türü:</b>         | ZORUNLU                       | <b>Dersin Seviyesi:</b>         | LİSANS |
| <b>Yıl</b>                  | 3                             | <b>Semester</b>                 | 5      |
| <b>Ders Kredisi:</b>        | 2                             | <b>AKTS Kredisi:</b>            | 2      |
| <b>Teori(saat/hafta):</b>   | 2,00                          | <b>Uygulama(saat/hafta):</b>    | 0,00   |
|                             |                               | <b>Laboratuvar(saat/hafta):</b> | 0,00   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Dersin İçeriği:</b>      |   |
| <b>Öğrenme Kazanımları:</b> | <p>İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek</p> <p>İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek</p> <p>İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek</p> <p>İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek</p> <p>İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek</p> <p>Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek</p> <p>İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek</p> <p>Sunum(lara)a hazırlık</p> <p>Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek</p> <p>Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek</p> <p>Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek</p> <p>Verilen parametreler çerçevesinde yeni bir ürün geliştirebilecek/yaratabilecek</p> <p>Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek</p> <p>Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek</p> <p>İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek</p> <p>Öğrenmenin değerini takdir edecek</p> <p>Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek</p> <p>Hedeflenen becerileri geliştirebilecek</p> |
| <b>Dersin Amaçları:</b>     | <p>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak</p> <p>İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.</p> <p>Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.</p> <p>Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek</p> <p>Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek</p> <p>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek</p> <p>Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek</p> <p>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek</p> <p>Yeniliği teşvik etmek</p> <p>Eleştirel düşünceyi geliştirmek</p>  |
| <b>Öğrenci İş Yüğü:</b>     |   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | Derse hazırlık<br>Ders saatleri<br>Ara sınav<br>Ara sınava hazırlık<br>Final sınavı<br>Final sınavına hazırlık<br>Sunum(lar)<br>Sunum(lara)a hazırlık<br>Grup çalışması<br>Sınıf içi tartışma(lar)<br>Kısa sınav(lar)<br>Kısa sınav(lar)a hazırlık<br>Ders öncesi ödev(ler)<br>Ödev(ler) |
| <b>AKTS Formülü:</b>              | 60/30  |
| <b>Kaynaklar:</b>                 |  |
| <b>Değerlendirme:</b>             |  |
| <b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>     |  |
| <b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>     |  |
| <b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>   | Sporcu beslenmesi tarihi, spor diyetisyenliği ve takım diyetisyenliği  |
| <b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>   | Genel egzersiz fizyolojisi   |
| <b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>      | Sporcularda enerji gereksinimi ve enerji kaynakları  |
| <b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>    | Sporcu beslenmesinde karbonhidratlar   |
| <b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>    | Sporcu beslenmesinde protein ve yağlar   |
| <b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>    | Sporcu beslenmesinde vitaminler ve mineraller  |
| <b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>    | ARA SINAV  |
| <b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>    | Sporcu beslenmesinde sıvı ve elektrolitler   |
| <b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>   | Müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme  |
| <b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>  | Sporcularda ağırlık yönetimi   |
| <b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>  | Ergojenik destekler ve sporcu yiyecekleri  |
| <b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>   | Sporcularda beslenme durumunun saptanması ve vücut kompozisyonu, pratik uygulamalar  |
| <b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>  | Sporcularda menü planlama  |
| <b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b> | Farklı spor dallarında beslenme ve sporculara özgü diyet programı hazırlama, pratik uygulamalar  |
| <b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b> | FİNAL SINAVLARI HAFTASI  |
| <b>16. Hafta</b>                  |  |
| <b>17. Hafta</b>                  |  |
| <b>18. Hafta</b>                  |  |
| <b>19. Hafta</b>                  |  |
| <b>20. Hafta</b>                  |  |
| <b>21. Hafta</b>                  |  |
| <b>22. Hafta</b>                  |  |
| <b>23. Hafta</b>                  |  |
| <b>24. Hafta</b>                  |  |
| <b>25. Hafta</b>                  |  |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>26. Hafta</b> |  |
| <b>27. Hafta</b> |  |
| <b>28. Hafta</b> |  |

---