YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Bölüm/Program: Beslenme ve Diyetetik - Türkçe

Ders Dili: Türkçe **Ders Kodu:** BES317
DersTürkçe İsmi: SPORCU BESLENMESİ VE SAĞLIK
Ders İngilizce İsmi: SPORTS NUTRITION AND HEALTH
Dersi Verecek: Dr. AYLİN HASBAY BÜYÜKKARAGÖZ
Dersin Türü: ZORUNLU **Dersin Seviyesi:** LİSANS
Yıl 3 **Semester** 5 **Dönem:** 5
Ders Kredisi: 2 **AKTS Kredisi:** 2 **Ders İşleme Biçimi:**
Teori(saat/hafta): 2,00 **Uygulama(saat/hafta):** 0,00 **Laboratuar(saat/hafta):** 0,00

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

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

26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
