

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Exercise and Nutrition / Exercise and Nutrition                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | AE-403B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 4.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | no                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Amacı / Purpose                                                                   | Dersin amacı; yeterli ve dengeli beslenmenin insan hayatındaki öneminin kavratılması, bir sporcu için yeterli ve dengeli beslenmenin performansa etkisi ile temel beslenme ilkelerinin verilmesidir. Sporcuların enerji gereksinimlerini bilerek; müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında beslenmelerini planlamalarını öğretmektir.  | Dersin amacı; yeterli ve dengeli beslenmenin insan hayatındaki öneminin kavratılması, bir sporcu için yeterli ve dengeli beslenmenin performansa etkisi ile temel beslenme ilkelerinin verilmesidir. Sporcuların enerji gereksinimlerini bilerek; müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında beslenmelerini planlamalarını öğretmektir. |
| İçeriği / Content                                                                 | Temel beslenme ilkeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, yarış öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme, sporda ağırlık kontrolü, şişmanlık, sporcularda beslenme bozuklukları. | Basic nutrition principles, carbohydrates, fats, proteins, minerals, vitamins and water' duty in organism, effects to the physical performance, nutrition principles pre-, inter- and post race, age, gender, and nutrition to disease states, weight control in sports, obesity, eating disorders in athletes.                    |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | no                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | no                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Kaynaklar Paker, H. S. 1996; Sporda Beslenme, Gen Matbaacılık, Ankara.<br>Güneş, Z. 2003; Spor ve Beslenme, Nobel Yayınevi, Ankara.<br>Pehlivan, A. 2005; Sporda Beslenme, Morpa Yayınevi, İstanbul.                                                                                                                                | Kaynaklar Paker, H. S. 1996; Sporda Beslenme, Gen Matbaacılık, Ankara.<br>Güneş, Z. 2003; Spor ve Beslenme, Nobel Yayınevi, Ankara.<br>Pehlivan, A. 2005; Sporda Beslenme, Morpa Yayınevi, İstanbul.                                                                                                                               |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | yar.doç.izzet uçan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                  |                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | Beslenme ilkelerini özetleyebilirler.                            | Beslenme ilkelerini özetleyebilirler.                            |
| 2 | Sporcu beslenmesinin önemini tanımlayabilirler.                  | Sporcu beslenmesinin önemini tanımlayabilirler.                  |
| 3 | Besin gruplarını değerlendirebilirler.                           | Besin gruplarını değerlendirebilirler.                           |
| 4 | Karbonhidratların sporcular açısından önemini tanımlayabilirler. | Karbonhidratların sporcular açısından önemini tanımlayabilirler. |
| 5 | Yağların sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.          | Yağların sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.          |
| 6 | Proteinlerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      | Proteinlerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      |
| 7 | Minerallerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      | Minerallerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      |
| 8 | Vitaminlerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      | Vitaminlerin sporcular açısından önemini tanımlayabilirler.      |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                |          |     |                                                          |                           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Beslenme nedir ? Enerji oluşumu ve Metabolizma,Sporda Enerji Oluşumu           |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Günlük Enerji İhtiyacının Belirlenmesi metodları, Spor Dalları için Uygulaması |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karbonhidratlar ve Sporcu Beslenmesindeki Önemi                                |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Yağlar veSporcu Beslenmesindeki Önemi                                          |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                   | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Proteinler ve Sporcu Beslenmesindeki Önemi                                     |          |     |                                                          |                           |
|              |                                                                                |          |     |                                                          |                           |

|    |                                             |          |     |                                                          |                           |
|----|---------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Vitaminler ve Sporcu Beslenmesindeki Önemi  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                             |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Mineraller ve Sporcu Beslenmesindeki Önemi  |          |     |                                                          |                           |
|    |                                             |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınav                                   |          |     |                                                          |                           |
|    | midterm                                     |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Su -Sporda Önemi                            |          |     |                                                          |                           |
|    |                                             |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Çocuk ve Genç Sporcularda Beslenme          |          |     |                                                          |                           |
|    |                                             |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Uygun Vücut Ağırlığının Saptanması Metotlar |          |     |                                                          |                           |
|    |                                             |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Şişmanlık Vücut Kompozisyonu ve Ağırlığın Kontrolü |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Özel popülasyonda Beslenme ve Egzersiz             |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Beslenme Analizi Metodları                         |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                    |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | final Sınavı                                       |          |     |                                                          |                           |
|    | final exam                                         |          |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | final sınavı                                       |          |     |                                                          |                           |
|    | final exam                                         |          |     |                                                          |                           |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                     | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):     |               | 40                                             |

  

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 100                                            |
| Toplam / Total:                                                             | 1             | 100                                            |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):             |               | 60                                             |

  

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:                                                                           |     |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads                                                                                                                                                                        | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                                                                                                                                                | 1             | 60.00                            | 60.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 60.00                            | 60.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 2             | 120.00                           | 120.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 120.00/30.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 30.00 = 4.00 ~ 4.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                             | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                      | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Beslenme ilkelerini<br>özetleyebilirler. / Beslenme<br>ilkelerini özetleyebilirler.                                                                |                             |       |       |       |       |       |
| 2.Sporcu beslenmesinin<br>önemini tanımlayabilirler. /<br>Sporcu beslenmesinin önemini<br>tanımlayabilirler.                                         |                             |       |       |       |       |       |
| 3.Besin gruplarını<br>değerlendirebilirler. / Besin<br>gruplarını değerlendirebilirler.                                                              |                             |       |       |       |       |       |
| 4.Karbonhidratların sporcular<br>açısından önemini<br>tanımlayabilirler. /<br>Karbonhidratların sporcular<br>açısından önemini<br>tanımlayabilirler. |                             |       |       |       |       |       |
| 5.Yağların sporcular açısından<br>önemini tanımlayabilirler. /<br>Yağların sporcular açısından<br>önemini tanımlayabilirler.                         |                             |       |       |       |       |       |
| 6.Proteinlerin sporcular<br>açısından önemini<br>tanımlayabilirler. / Proteinlerin<br>sporcular açısından önemini<br>tanımlayabilirler.              |                             |       |       |       |       |       |
| 7.Mineralerin sporcular<br>açısından önemini<br>tanımlayabilirler. / Mineralerin<br>sporcular açısından önemini<br>tanımlayabilirler.                |                             |       |       |       |       |       |
| 8.Vitaminlerin sporcular<br>açısından önemini<br>tanımlayabilirler. / Vitaminlerin<br>sporcular açısından önemini<br>tanımlayabilirler.              |                             |       |       |       |       |       |

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high