

## BESD212 – SPORCU BESLENMESİ

Dersin Kodu	Adı	Yarıyıl	Teorik (st/hafta)	Uygulama (st/hafta)	Yerel Kredi	AKTS
BESD 212	Sporcu Beslenmesi	4	2		2	3
Dersin dili	Türkçe					
Dersin düzeyi	Lisans					
Bölümü/ Programı	Beslenme ve Diyetetik					
Öğrenim türü	Örgün öğretim					
Dersin amacı	Farklı spor dallarında, bireye özgü besin ögesi ihtiyaçlarının değerlendirilmesini ve karşılanmasını öğrenmek.					
Dersin verilme şekli	Yüz yüze					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım Tartışma Soru-Yanıt					
Dersin içeriği	Farklı spor dallarında besin ögesi ihtiyaçlarının değerlendirilmesi, müsabaka öncesi sırası ve sonrası dönemlere özel beslenme önerileri ve menü planlamaları.					
Ön koşulları	Ön koşul bulunmamaktadır.					
Dersin Sorumluları	Öğr. Gör. Sılay Dal					
Dersin staj durumu	-					
Ders kaynakları	Farklı Spor Dallarında Egzersiz ve Beslenme (2018) Türkiye Diyetisyenler Derneği. Çocuk ve genç sporcular için beslenme. (2007) Gülgün Ersoy. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara. (2000) Gülgün Ersoy.					
Ders yapısı	Matematik ve Temel Bilimler % Mühendislik Bilimleri % Mühendislik Tasarımı %					

	Sosyal Bilimler% Eğitim Bilimleri % Fen Bilimleri % Sağlık Bilimleri% 100 Alan Bilgisi %			
Planlanan Öğrenme Aktiviteleri ve Metodları	Etkinlikler ayrıntılı olarak “Değerlendirme” ve “İş Yüğü Hesaplaması” bölümlerinde verilmiştir.			
Değerlendirme Ölçütleri	Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkısı	
	Ara Sınav	1	% 35	
	Kısa Sınav	2	% 20	
	Ödev	0	% 0	
	Devam	0	% 0	
	Uygulama	0	% 0	
	Proje	0	% 0	
	Laboratuvar	0	% 0	
	Seminer	0	% 0	
	Yarıyıl Sonu Sınavı	0	% 0	
	Alan Çalışması	0	% 0	
	Ara Sınava Hazırlık	0	% 0	
	Derse Özgü Staj	0	% 0	
	Diğer	0	% 0	
	Sunum	0	% 0	
	Genel Sınav	1	% 0	
	Yarıyıl İçi Sınavı	0	% 45	
Toplam :		% 100		
AKTS a İş yüğü hesaplama	Etkinlik	Sayı	Süre	Toplam iş yüğü
	Ders süresi	14	2	28
	Laboratuvar			
	Uygulama			
	Derse özgü staj			
	Alan çalışması			
	Sınıf dışı çalışma süresi	14	2	28
	Sunum /seminer hazırlama			
	Proje			
	Ödevler			
	Ara sınav hazırlık	1	14	14
	Genel sınav hazırlık	1	20	20
	Toplam iş yüğü			
		AKTS: 3	90	
Dersin Öğrenme Çıktıları *	Bu dersin tamamlanmasıyla öğrenciler şunları yapacaklardır; 1.Farklı spor dallarındaki besin ögesi gereksinimlerinin farklılıklarını öğrenir. 2. Sporcularda enerji gereksinimi hesaplanmasını öğrenir. 3.Sporcularda bireye özgü beslenme önerileri oluşturmayı öğrenir.			

	4.Spor performansı ve beslenme arasındaki ilişkiyi öğrenir.									
Ders konuları	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hafta Sporcu beslenmesine giriş</li> <li>2. Hafta Besin öğeleri ve Somatotipler</li> <li>3. Hafta Sporcularda makro besin ögesi (Karbonhidrat, yağ) gereksinimi</li> <li>4. Hafta Sporcularda makro besin ögesi (protein) gereksinimi</li> <li>5. Hafta Sporcularda mikro besin ögesi (vitamin) gereksinimi</li> <li>6. Hafta Quiz 1</li> <li>7. Hafta Ara sınav</li> <li>8. Hafta Sporcularda mikrobesein ögesi (mineral) gereksinimi</li> <li>9. Hafta Sporcularda sıvı gereksinimi</li> <li>10. Hafta Sporcularda antreman/müsabaka öncesi ve sırasında beslenme</li> <li>11. Hafta sporcularda Müsabaka sonrası beslenme</li> <li>12. Hafta Kadın Sporcu Triadı</li> <li>13. Hafta Sporcularda Ergonejik Destek Kullanımı</li> <li>14. Hafta Vejetaryen sporcularda beslenme</li> <li>15. Hafta Quiz 2</li> <li>16. Hafta Final Sınavı</li> </ol>									
Dersin program çıktıklarına katkısı										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	10
Tüm	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5
Ö1	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5
Ö2	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5
Ö3	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5
Ö4	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5
Ö5										
Ö6										

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek