

Fizyoterapi (İÖ)			
Önlisans	TYYÇ: 5. Düzey	QF-EHEA: Kısa Düzey	EQF-LLL: 5. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	SHM034		
Ders İsmi:	Sporcu Beslenmesi		
Ders Yarıyılı:	Bahar		
Ders Kredileri:	AKTS 3		
Öğretim Dili:	Turkish		
Ders Koşulu:			
Ders İş Deneyimini Gerekliyor mu?:	Hayır		
Dersin Türü:	Bölüm/Program Seçmeli		
Dersin Seviyesi:	Önlisans TYYÇ:5. Düzey QF-EHEA:Kısa Düzey EQF-LLL:5. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze		
Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. MELTEM YILMAZ COŞAR		
Dersi Veren(ler):	Meltem YILMAZ COŞAR		
Dersin Yardımcıları:			

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamalarını ve ergojenik destekleri, vücut bileşimini özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerini öğretmek.
Dersin İçeriği:	Egzersiz, beslenme ve sağlık etkileşimi, sporcuların enerji ve makro besin öğeleri, sporcuların mikro besin öğeleri, antrenman / müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenme özellikleri, sıvı tüketiminin önemi, ergojenik yardım, vücut kompozisyonu ve ağırlık kontrolü, farklı koşullarda egzersizde

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Spor performansının önemli bir parçası olan beslenme ile ilgili temel ilkeleri, performansı artırmaya yönelik beslenme uygulamalarını ve ergojenik destekleri, vücut bileşimini özel durumdaki sporcuların beslenme özelliklerini bilir

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Ders içeriğinin tanıtılması	
2)	Vücut kompozisyonun saptanması, enerji ölçümü	
3)	Vücut kompozisyonun saptanması, enerji ölçümü	
4)	Sporcu beslenmesinde Makro besin öğelerinin yeri	
5)	Sporcu beslenmesinde Mikro besin öğelerinin yeri	
6)	Sporcu beslenmesinde Mikro besin öğelerinin yeri	
7)	Ergojenikler ve besin destekleri	
8)	ARA SINAV	

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001 Clark,N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997 Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995. Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructor?s Handbook, third ed Human Kinetics, USA, 1997. Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000.
Diğer Kaynaklar:	Maughan, R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001 Clark,N., Sports Nutrition Guidebook, (second ed.), Human Kinetics, USA, 1997 Williams, H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995. Howley, E., Frank, B.D, Health and Fitness Instructor?s Handbook, third ed Human Kinetics, USA, 1997. Ersoy, G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Damla Matbaacılık, Ankara, 2000.

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1
Program Kazanımları	
1) Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanabilme becerisine sahiptir.	
2) Bilimin temel ilkelerini teknoloji ile birleştirerek, fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında etkili bir uygulama becerisine sahiptir.	
3) Kas ve iskelet sistemlerine yönelik tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibidir.	
4) Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanma becerisine sahiptir.	
5) Bilim ve teknolojide meydana gelen yenilik, değişim ve gelişimleri takip ederek bunları bütünlüklü bir yaklaşımla analiz edebilir.	
6) Fizik tedaviyi uygulamak için gerekli teknik ve yöntemlerin bilgisine, etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.	
7) Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.	
8) Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
9) Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.	
10) Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.	
11) Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
12) Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile çalışabilme deneyimine sahiptir.	
13) İş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
14) Alanı ile ilgili olan konularda öngörülme bir durumla karşılaşması halinde sorumluluk alarak çözüm önerileri geliştirir.	
15) Fizyoterapi ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.	

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanabilme becerisine sahiptir.	
2)	Bilimin temel ilkelerini teknoloji ile birleştirerek, fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında etkili bir uygulama becerisine sahiptir.	
3)	Kas ve iskelet sistemlerine yönelik tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibidir.	
4)	Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanma becerisine sahiptir.	
5)	Bilim ve teknolojiye meydana gelen yenilik, değişim ve gelişimleri takip ederek bunları bütünlük bir yaklaşımla analiz edebilir.	
6)	Fizik tedaviyi uygulamak için gerekli teknik ve yöntemlerin bilgisine, etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.	
7)	Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.	
8)	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
9)	Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.	
10)	Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.	
11)	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
12)	Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile çalışabilme deneyimine sahiptir.	
13)	İş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
14)	Alanı ile ilgili olan konularda öngörülme bir durumla karşılaşması halinde sorumluluk alarak çözüm önerileri geliştirir.	
15)	Fizyoterapi ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.	

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Ödev	1	% 40
Final	1	% 60

Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 40
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		% 60
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	Aktiviteye Hazırlık	Aktivitede Harçanan Süre	Aktivite Gereksinimi İçin Süre	İş Yüğü
Ders Saati	2	0			0
Ödevler	1	0			0
Final	1	0			0
Toplam İş Yüğü					0