



Gaziantep Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.

BÖAE403 Egzersiz ve Beslenme					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
7	BÖAE403	Egzersiz ve Beslenme	2	2	3

Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.		Yok	Prof.Dr. Önder DAĞLIOĞLU	Yok

Dersin Amacı :
Bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji gereksinimlerini, makro ve mikro besin ihtiyaçlarını, sporcu beslenmesi ilkelerini ve bireylerin performansına uygun beslenme stratejileri geliştirebilmelerini sağlamaktır.

Ders İçeriği :
Temel beslenme ilkeleri, enerji sistemleri, egzersiz sırasında makro ve mikro besin ihtiyaçları, hidrasyon, besin destekleri ve performans ilişkisi, kilo kontrolü ve vücut kompozisyonu, antrenman türlerine göre beslenme planlaması gibi konular içerir.

Yöntem ve Teknikleri : Teorik sunum ve soru-cevap.

Dersin Kaynakları	
Kaynaklar	McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2008). Sports and Exercise Nutrition. Jeukendrup A, Gleeson M (2009). Sport Nutrition . Human Kinetics Dunford, M. & Doyle, J.A. (2022). Nutrition for Sport and Exercise.

Ders Yapısı			
Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları			
Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Egzersiz ve beslenmeye giriş – Temel kavramlar		
2	Enerji sistemleri ve beslenme ilişkisi		
3	Karbonhidrat metabolizması ve karbonhidratların egzersizdeki rolü		
4	Yağ metabolizması ve yağların egzersizdeki rolü		
5	Protein metabolizması ve proteinlerin egzersizdeki rolü		
6	Vitamin, mineral gereksinimleri ve egzersiz		
7	Sıvı tüketimi, dehidrasyon ve rehidrasyon		
8	Egzersizde enerji harcaması ve kalori hesabı		
9	Kilo kontrolünde beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü		
10	Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası beslenme		
11	Vegan ve vejetaryen sporcularda beslenme		
12	Sporcu takviyeleri (Supplementler) ve etkisi		
13	Yaş ve cinsiyete göre beslenme farklılıkları		
14	Spor branşlarına özgü beslenme planlaması		

Dersin Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
Ö01	Temel beslenme ilkelerini açıklayabilir. Egzersiz ve beslenme ilişkisini açıklayabilir.
Ö02	Temel besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein, mineral, vitamin ve su) özelliklerini, organizmadaki fonksiyonlarını ve fiziksel aktiviteye etkilerini açıklayabilir.
Ö03	Egzersiz türüne ve süresine göre beslenme planı yapar.
Ö04	Makro ve mikro besin öğelerinin egzersiz performansı üzerindeki etkilerini analiz edebilir.
Ö05	Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası beslenme stratejilerini belirleyebilir.

Programın Öğrenme Çıktıları	
Sıra No	Açıklama
P01	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanına ilişkin temel kavram, kuram ve mevzuatı açıklar; meslek bilgilerini uygulamaya aktarır.
P03	Öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyine uygun temel ve özelleşmiş hareket becerilerini öğretir; özel gereksinimli öğrenciler için uyarlamalar yapar.
P06	Eğitim ortamında öğrencilerin aktif katılımını sağlayacak yaratıcı, eleştirel ve iş birliğine dayalı öğretim yöntemlerini uygular
P07	Disiplinlerarası bilgileri spor bilimleri ile entegre eder, ekip çalışmalarında sorumluluk üstlenir ve iş birliği geliştirir
P10	Öğrenci gelişimini desteklemek amacıyla aile, öğretmen ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yapar
P04	Öğrenme sürecini değerlendirmek için ölçme-değerlendirme araçlarını geliştirir, uygular ve öğrencilere yapıcı geri bildirim sunar
P05	Spor bilimleri alanındaki güncel bilgi, öğretim teknolojileri ve dijital araçları kullanır; yaşam boyu öğrenmeye yönelik sorumluluk geliştirir
P08	Olimpik değerler, fair play anlayışı ve kültürel miras doğrultusunda sporun sosyal, kültürel ve etik yönlerini benimser ve uygular
P09	Öğrencilere rehberlik eder, kişisel gelişimlerini destekler; mesleki sorumluluklara ve etik ilkelere uygun davranır
P13	Ulusal ve uluslararası düzeyde bilimsel projeler hazırlar, araştırmalara katılır ve alanına özgün katkılar sağlar
P12	Ulusal ve evrensel değerleri dikkate alarak sağlıklı yaşam, sürdürülebilirlik ve toplumsal sorumluluk bilinci oluşturur
P11	Türkçeyi sözlü ve yazılı olarak etkin kullanır; en az bir yabancı dilde iletişim kurar.
P02	Öğretim programlarını ve süreçlerini öğrencilerin bireysel, gelişimsel ve sosyo-kültürel farklılıklarını dikkate alarak planlar, uygular ve değerlendirir.

Değerlendirme Ölçütleri			AKTS Hesaplama İçeriği			
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı	Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ara Sınav	1	%40	Ders Süresi	14	2	28
Kısa Sınav	0	%0	Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödev	0	%0	Ödevler	0	0	0
Devam	0	%0	Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Uygulama	0	%0	Ara Sınavlar	1	16	16
Proje	0	%0	Uygulama	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60	Laboratuvar	0	0	0
Toplam		%100	Proje	0	0	0
			Yarıyıl Sonu Sınavı	1	18	18
			Toplam İş Yüğü			90
			AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları													
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek													
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13
Tüm	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
Ö01	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
Ö02	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Ö03	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Ö04	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
Ö05	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2