

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
EGZERSİZ VE BESLENME	BESD1130670	Güz Dönemi	2+0	2	8
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Doktora				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersi Verenler	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu dersin sonunda öğrencinin, fiziksel aktivite ve egzersiz tanımlarını ve düzenli egzersizin yararlarını kavraması, egzersizin çeşitleri, egzersizin bileşenleri, egzersiz önerilerini, egzersizin obezite ve diğer kronik hastalıkların önlenme ve tedavisindeki rolünü öğrenmesi amaçlanmaktadır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Fiziksel Aktivitenin Tanımı,Ülkemiz ve diğer ülkelerde fiziksel aktiviteyi artırma ile ilgili müdahale çalışmaları ,Düzenli Egzersizin Yararları,Egzersiz Sağlık ve Beslenme İlişkisi,Egzersiz Sağlık ve Beslenme İlişkisi İle İlgili Video Sunumu ,Fiziksel Uygunluk Tanımı ve Beslenme İlişkisi,Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinin Sunumu,Diğer Ülke Rehberlerinin Tanıtımı,Egzersiz Çeşitleri ve Bileşenleri,Kronik Hastalıkların Önlenme ve Tedavisinde Egzersizin Rolü,Alternatif Tıp Seçeneği Olarak Egzersiz ve Beslenme,Çocuklarda Sağlığın Geliştirilmesinde Egzersizin Rolü,Yaşlanma Sürecinde Egzersizin Önemi,Sunumlar; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Fiziksel aktivite ile ilgili tanımları öğrenir.				1, 11, 2, 3	A, B, C
2. Egzersiz sağlık ve beslenme ilişkisini kavrar.				1, 11, 2, 3	A, B, C
3. Egzersizin obezite ve diğer kronik hastalıkların önlenme ve tedavisindeki önemini öğrenir.				1, 11, 2, 3	A, B, C
4. Türkiye Fiziksel Aktivite rehberindeki egzersiz önerilerini öğrenir.				1, 11, 2, 3	A, B, C
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 11: Seminer, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav, C: Ödev				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Fiziksel Aktivitenin Tanımı	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
2	Ülkemiz ve diğer ülkelerde fiziksel aktiviteyi artırma ile ilgili müdahale çalışmaları	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
3	Düzenli Egzersizin Yararları	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
4	Egzersiz Sağlık ve Beslenme İlişkisi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
5	Egzersiz Sağlık ve Beslenme İlişkisi İle İlgili Video Sunumu	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
6	Fiziksel Uygunluk Tanımı ve Beslenme İlişkisi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
7	Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinin Sunumu	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
8	Diğer Ülke Rehberlerinin Tanıtımı	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
9	Egzersiz Çeşitleri ve Bileşenleri	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
10	Kronik Hastalıkların Önlenme ve Tedavisinde Egzersizin Rolü	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
11	Alternatif Tıp Seçeneği Olarak Egzersiz ve Beslenme	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
12	Çocuklarda Sağlığın Geliştirilmesinde Egzersizin Rolü	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
13	Yaşlanma Sürecinde Egzersizin Önemi	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
14	Sunumlar	Kaynaklardan ilgili konuya hazırlanılması			
Kaynaklar					
Ders notları					
1. Nancy Clark, Sports Nutrition Guidebook, Human Kinetics,1997.					
2. Louise Burke, Practical Sports Nutrition, Human Kinetics, ISBN-10:0-7360-4695-4, 2007.					
3. Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Human Kinetics, ISBN-10: 0-7360-5941-5, 2006.					
4. Asker Jeukendrup, Michael Gleeson, Sports nutrition, Human Kinetics, ISBN-10:0-7360-7692-9, 2010.					