

## Sağlık Bilimleri Fakültesi / Beslenme ve Diyetetik Programı

2021 - 2022 Eğitim Öğretim Yılı

## FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK

## Ders Tasarımı (Syllabus)

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK	BES2210686	Bahar Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Prof.Dr. Gülgün ERSOY				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Sena ÖZDEMİR GÖRGÜ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini öğretmek				
Dersin İçeriği	Bu ders; Sağlığın tanımı ve temel sağlık,Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor tanımları,Fiziksel aktivite,Sağlıklı yaşamda fiziksel aktivite ve egzersizin önemi,Fiziksel aktiviteyi artırmak için öneriler,Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi,Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi,Egzersiz yapanlara genel beslenme önerileri,Egzersiz hastalıklarla ilişkisi,Çocuklara yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları,Yetişkinlere yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları,Tanımlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarında egzersiz ve beslenme,Egzersiz ve vücut bileşimi,Vaka çalışması; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1. Sağlıklı yaşamın temeli olan düzenli egzersizin önemi ile ilgili bilgilenecektir.				1, 2, 8	A
2. Fiziksel Uyunluk ve Beslenme ile ilgili bilgilenecektir.				1, 2, 8	A
3. Çocuklar (Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik uygulamalar) ile ilgili bilgilenacaktır.				1, 2, 8	A
4. Yetişkinler (Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik uygulamalar) ile ilgili bilgilenacaktır.				1, 2, 8	A
5. Egzersizin Hastalıklarla İlişkisi hastalıkların önlenme ve tedavisindeki yeri ile ilgili bilgilenacaktır.				1, 2, 8	A
6. Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarındaki Egzersizler ile ilgili bilgilenacaktır.				1, 2, 8	A
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap, 8: Grup Çalışması				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
2	Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor tanımları	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
3	Fiziksel aktivite	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
4	Sağlıklı yaşamda fiziksel aktivite ve egzersizin önemi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
5	Fiziksel aktiviteyi artırmak için öneriler	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
6	Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
7	Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
8	Egzersiz yapanlara genel beslenme önerileri	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
9	Egzersiz hastalıklarla ilişkisi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
10	Çocuklara yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
11	Yetişkinlere yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
12	Tanımlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarında egzersiz ve beslenme	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
13	Egzersiz ve vücut bileşimi	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
14	Vaka çalışması	Önceden verilen ders notlarından ilgili bölümün okunması			
Kaynaklar					
Öğrenciye ders notu verilecektir.					
1. Ersoy N., Ersoy G., Sağlığın Korumasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeler, Ankara Nobel Tıp Kitabevi, 2020.					
2. Maughan R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001.					
3. Clark N., Sport Nutrition Guidebook, (second ed.) Human Kinetics, USA, 1997.					
4. Williams H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995.					
5. Howley E., Frank B.D., Health and Fitness Instructor's Handbook, (third ed.) Human Kinetics, USA, 1997.					