

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Beslenme ve Diyetetik Programı

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK

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 | Öğr.Gör. Pelin VURAL | | | | |
| 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,Egzersizin 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 Kazanımları | | | | Öğretim Yöntemleri | Ölçme Yöntemleri |
| 1. Sağlıklı yaşamın temeli olan düzenli egzersizin önemini açıklar. | | | | 16, 5, 9 | A |
| 2. Fiziksel Uyumluk ve Beslenmeyi değerlendirir. | | | | 16, 5, 9 | A |
| 3. Çocuklarda fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik uygulamaları tanımlar. | | | | 16, 5, 9 | A |
| 4. Yetişkinlerde fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik uygulamaları tanımlar. | | | | 16, 5, 9 | A |
| 5. Egzersizin Hastalıklarla İlişkisi hastalıkların önlenme ve tedavisindeki yerini tanımlar. | | | | 16, 5, 9 | A |
| 6. Tanımlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarındaki Egzersizleri tanımlar. | | | | 16, 5, 9 | A |
| Öğretim Yöntemleri | 16: Soru - Cevap Tekniği , 5: İşbirlikli Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi | | | | |
| Ölçme Yöntemleri | A: Klasik 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 | Egzersizin 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 | | | |
| Değerlendirme Yöntemleri | | Sınava Katkısı | | | |
| Ara Sınav | | 40 | | | |
| Genel Sınav | | 60 | | | |

Kaynaklar

Öğrenciye ders notu verilecektir.

1. Ersoy N., Ersoy G., Sağlığın Korunmasında 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.