

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION / PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-150	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Bu dersin herhangi bir ön koşulu bulunmamaktadır.	There is no precondition for this course.
Amacı / Purpose	Fiziksel aktivite ve beslenme ile ilgili temel bilgileri vermek, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde fiziksel aktivite ve beslenmenin önemini kavratmaktır.	To give basic information about physical activity and nutrition, to understand the importance of physical activity and nutrition in the protection and development of health.
İçeriği / Content	Ders kapsamında beslenme, sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili temel kavramlardan, besin öğelerinden, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerinden, sağlıklı beslenme modellerinden, aktif yaşam için yaş gruplarına özgü fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerinden, egzersizin kronik hastalıklar üstündeki etkisinden bahsedilecektir.	Within the scope of the course, basic concepts related to nutrition, health and physical activity, nutrients, adequate and balanced nutrition principles, healthy nutrition models, physical activity and exercise recommendations specific to age groups for active life, and the effect of exercise on chronic diseases will be discussed.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Beslenme. Baysal A., Hatiboğlu Yayınevi, 14. Baskı, Ankara (2012). 2.Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Ersoy G., Nobel Tıp Kitapevi, 5. baskı (2012). 3.Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler. Ersoy G., Ata Ofset Matbaacılık (2013). 4.Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü (2015). 5.Türkiye Beslenme Rehberi 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı (2019).	1. Nutrition. Baysal A., Hatiboğlu Publishing House, 14th Edition, Ankara (2012). 2. Nutrition for Exercise and Athletes. Ersoy G., Nobel Medicine Bookstore, 5th edition (2012). 3. Physical Fitness (Fitness) Basic Teachings on Sports Nutrition. Ersoy G., Ata Ofset Printing (2013). 4. Turkey-Specific Food and Nutrition Guide. Hacettepe University Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics (2015). 5. Turkey Dietary Guidelines 2015. T.C. Ministry of Health (2019).
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Elif GÖKMEN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel aktivite ve beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilir.	Define the basic concepts of physical activity and nutrition.
2	Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlık ilişkisini açıklayabilir.	Explain the relationship between physical activity, nutrition and health.
3	Besin öğelerini ve kaynaklarını bilir, besin gruplarını açıklayabilir.	Knows the nutrients and their sources, can explain the food groups.
4	Sağlıklı yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini ifade edebilir.	Express the principles of adequate and balanced nutrition for a healthy life.
5	Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerini açıklayabilir.	Explain physical activity and exercise recommendations for a healthy life.
6	Egzersiz öncesi, sonrası ve sırasında dikkat edilmesi gerekenleri bilir.	Knows what to pay attention to before, after and during exercise.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlık				
	Physical activity, nutrition and health				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam için gerekli makro besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar				
	Macro nutrients necessary for life; carbohydrates, proteins, fats				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam için gerekli mikro besin öğeleri; vitaminler, mineraller				
	Micronutrients necessary for life; vitamins, minerals				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri, sağlıklı beslenme modelleri				
	Adequate and balanced nutrition principles, healthy nutrition models				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tüketiminin artırılması ve azaltılması gereken besinler ve besin öğeleri				
	Foods and nutrients whose consumption should be increased or decreased				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite ile ilgili tanımlar (egzersiz, spor), fiziksel aktivite türleri				
	Definitions related to physical activity (exercise, sports), types of physical activity				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aktif yaşam için fiziksel aktivite ve egzersiz önerileri				
	Physical activity and exercise recommendations for active living				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz sırasında alınması gereken önlemler ve dikkat edilmesi gereken hususlar				
	Precautions and points to be considered during exercise				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz yapanlar için beslenme				
	Nutrition for exercisers				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sporcu beslenmesi				
	Sports Nutrition				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivitenin yararları, hareketsizliğin sonuçları				
	The benefits of physical activity, the consequences of inactivity				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve egzersizin kronik hastalıklar üzerine etkisi				
	The effect of nutrition and exercise on chronic diseases				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı vücut ağırlığının sağlanması ve korunması				
	Ensuring and maintaining a healthy body weight				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite ve beslenmenin değerlendirilmesi				
	Evaluation of physical activity and nutrition				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	9	1.00	9.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	4.00	4.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	3.00	6.00
Toplam / Total:	29	12.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Fiziksel aktivite ve beslenme ile ilgili temel kavramları tanımlayabilir. / Define the basic concepts of physical activity and nutrition.												
2.Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlık ilişkisini açıklayabilir. / Explain the relationship between physical activity, nutrition and health.												
3.Besin öğelerini ve kaynaklarını bilir, besin gruplarını açıklayabilir. / Knows the nutrients and their sources, can explain the food groups.												
4.Sağlıklı yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini ifade edebilir. / Express the principles of adequate and balanced nutrition for a healthy life.												
5.Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerini açıklayabilir. / Explain physical activity and exercise recommendations for a healthy life.												
6.Egzersiz öncesi, sonrası ve sırasında dikkat edilmesi gerekenleri bilir. / Knows what to pay attention to before, after and during exercise.												

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high