**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | **Egzersiz ve Beslenme** |
| Dersin Sorumlusu | Yrd. Doç. Dr. Nevin Gündüz |
| Dersin Düzeyi | Lisans |
| Dersin Kredisi | 2 0 2 |
| Dersin Türü | Teorik |
| Dersin İçeriği | Temel besin öğeleri; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun organizmadaki görevleri, fiziksel performansa etkileri, müsabaka öncesi, arası ve sonrası beslenme ilkeleri, yaş, cinsiyet ve hastalık durumlarına göre beslenme ve egzersizde ağırlık kontrolünün öğretimi |
| Dersin Amacı-Öğrenme Çıktıları | Bu ders sonunda öğrenci;  1-Besin Öğeleri, Özellikleri Türleri, Sağlık Açısından Önemini bilir ve açıklar.  2- Besin Öğeleri, Özellikleri Türleri, Sporcu Performansı Açısından Önemi bilir, açıklar.  3- Düzenli egzersiz, Sağlıklı beslenme ve Egzersizle vücut ağırlık kontrolünü bilir. |
| Dersin Süresi | 2 |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar | 1- Exercise Physiology, Mcardle,W.D., KatchF.I., Katch,V.L.,Lea and Febiger, Philadelphia  2- Foods, Nutrition and Sports Performance,Williams, C and Devlin ,J.T.E., and FN Spon  3- Sporda Beslenme, H. Sündüs Paker ,Gen Matbaacılık  4- Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Güneş, Z., Bağırgan Yayınevi,Ankara  5- Sporcu beslenmesi konusunda yapılmış yurt içi ve dışı araştırmalar  6- Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme,Gülgün Ersoy,Nobel Yayınevi,2004 |
| Dersin Kredisi | 2 0 2 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |