



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Fiziksel Aktivite ve Beslenme	REK104	2	3	0	3	3	4

GENEL BİLGİLER

Dersin Dili	Türkçe
Dersin Türü	Teorik
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN
Dersin Amacı	Öğrencilere fiziksel aktivite ile beslenme arasındaki ilişkiyi öğretmek; sağlıklı yaşam için dengeli beslenme ilkelerini kavratmak.
Dersin İçeriği	Fiziksel aktivite kavramı, enerji sistemleri, besin öğeleri, sporcu beslenmesi, hidrasyon, obezite ve kronik hastalıklarla mücadelede fiziksel aktivite ve beslenmenin rolü.
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Ergüven, A.T. (2025). Spor Diyeti, Nobel Yayınevi, Ankara
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Anlatım, Sınıf tartışmaları, Görsel materyal ve video incelemeleri, Grup çalışmaları, Örnek uygulamalar
Dersin Verilişi	Yüzyüze
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Fiziksel aktivite ve enerji sistemlerini açıklar. 2. Besin öğelerinin özelliklerini kavrar. 3. Sporcu beslenmesi ilkelerini uygular. 4. Fiziksel aktivite ve beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerini analiz eder. 5. Sağlıklı yaşam için dengeli beslenme programı hazırlar.

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	1. Fiziksel aktiviteye giriş
2	2. Enerji sistemleri
3	3. Besin öğeleri: karbonhidratlar
4	4. Besin öğeleri: proteinler
5	5. Besin öğeleri: yağlar
6	6. Vitaminler ve mineraller
7	7. Hidrasyonun önemi
8	8. Ara Sınav
9	9. Sporcu beslenmesi I
10	10. Sporcu beslenmesi II
11	11. Obezite ve kronik hastalıklar
12	12. Beslenme ve performans ilişkisi
13	13. Sağlıklı beslenme programı hazırlama
14	14. Genel tekrar
15	15. Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		
Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	3	42
Sınıf dışı çalışma	14	2	28
Ödev / proje	2	5	10
Ara sınav hazırlığı	1	5	5
Final sınav hazırlığı	1	10	5
Toplam İş Yüğü			95
AKTS (Toplam/25)			≈4

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	2	0	0	1	0	0	0	2	0	2
	2.	2	0	0	1	0	0	0	2	0	2
	3.	2	0	0	1	0	0	0	2	0	2
	4.	1	0	1	2	0	0	0	3	0	3
	5.	1	0	1	2	0	0	0	3	0	3
	6.	2	0	0	1	0	0	0	2	0	2

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Hareket Eğitimi	2	0	0	1	0	0	0	2	0	2

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafl	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.