

Dersin adı	Dersin seviyesi	Dersin kodu	Dersin tipi	Dersin dönemi	Yerel kredi	AKTS kredisi
SAĞLIK İÇİN SPOR			UZAKTAN	GÜZ-BAHAR	2	3

Dersin tanımı

Ön koşul dersleri	---
Eğitimin dili	TÜRKÇE
Koordinatör	
Dersi veren öğretim eleman(lar)ı	Öğr. Gör. Murat AKIN
Yardımcı öğretim eleman(lar)ı	
Dersin verilmiş şekli	Uzaktan
Dersin amacı	Sağlık için spor yapılmasının gerekliliğinin temel bilgilerini kadın, erkek, genç, yaşlı ayrımı yapılmaksızın üniversite öğrencilerinin öğrenmelerini sağlayarak hayatları boyunca uygulatabilmektir.
Dersin tanımı	Toplumda yaşayan insanlar hayatları boyunca sağlıklı kalabilmeleri için sporu günlük alışkanlık haline getirmesinin sağlanmasıdır.

Dersin içeriği

1- Sağlıklı yaşam için sporun önemi
2- Her yaşta spor ve egzersizin temel hedeflerinin belirlenmesi
3- Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri
4- Sporun sağlık için değerlendirmesinin yapılması
5- Sağlıklı yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri
6- Ruhsal sorunlar; stresin spor ile ortadan kaldırılması
7-Sağlıklı spor ile egzersiz reçetesi
8- Vize
9- Sağlık için spor da aerobik ve anaerobik egzersiz
10- Sağlık için sporda egzersizlerinde yürüyüş ve tempolu koşular.
11- Sağlık için spor anlayışı, sağlıklı yaşam ve beslenme.
12- Erkekler için sağlık ve sporun olumlu etkileri
13- Kadınlar için sağlık ve sporun olumlu etkileri
14- Çocuklar için sağlık ve sporun olumlu etkileri
15-Final

Dersin öğrenme çıktıları

1- Sağlık için spor anlayışının insan yaşamı üzerine olumlu nedenlerini açıklayabilir.
2- Her yaşta sporun ve egzersizin sağlık için bilimsel temellerini açıklayabilir.
3- Düzenli sporun insan sağlığına etkilerini açıklar.
4- Aerobik ve anaerobik egzersizin yaşam boyu sağlık anlayışındaki nedenlerini açıklayabilir.
5- Çocuk, genç, kadın ve yaşlıların yapması gereken egzersizlerin temel özelliklerini bilir.

Planlanan öğretim faaliyetleri, öğretim metodları ve AKTS iş yükü

	Sayısı	Süresi (saat)	Sayı*Süre (saat)
Yüz yüze eğitim	14	2	28



Sınıf dışı ders çalışma süresi (ön çalışma, pekiştirme)	2	5	10
Ödevler			
Sunum / Seminer hazırlama			
Kısa sınavlar			
Ara sınavlara hazırlık	3	2	6
Ara sınavlar	1	1	1
Proje (Yarıyıl ödevi)			
Laboratuvar			
Arazi çalışması			
Yarıyıl sonu sınavına hazırlık	10	3	30
Yarıyıl sonu sınavı	1	2	2
Araştırma			
Toplam iş yükü			77
AKTS			3

Değerlendirme yöntemleri ve kriterler

Yarıyıl içi değerlendirme	Sayı	Katkı Yüzdesi
Ara sınav	1	40
Kısa sınav		
Ödev		
Yarıyıl içi toplam	1	40
Yarıyıl içi değerlendirmelerin başarıya katkı oranı		40
Yarıyıl sonu sınavının başarıya katkı oranı		60
Genel toplam		100

Önerilen veya zorunlu okuma materyalleri

Ders kitabı	Erkan, N. (2000). Yaşam Boyu Spor. Bağırhan Yayınevi: Ankara.
Yardımcı Kaynaklar	1-Prentice, W. E. Rehabilitation Techniques for Sport Medicine and Athletic Training, Mc Graw Hill, 5th Ed.,2011 2- Van Norman, K.A. (1995). Yaşlı Yetişkinler için Egzersiz Programlama. Human Kinetics: ABD. 3- Howley, T.E., & Franks, D.B. (1997). Sağlık ve Fitness Eğitmeninin El Kitabı. 3. Ed. Human Kinetics: ABD

