

DERS İZLENESİ

Dersin Adı	YAŞAM BOYU SPOR																														
Dersin AKTS'si	6																														
Dersin Yürütücüsü	Dr. Öğretim Üyesi Osman Tolga TOGO																														
Dersin Gün ve Saati	SALI 17.00-21.00																														
İletişim Bilgileri	tolgatogo@gmail.com																														
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlığı	Yüz yüze. Konu anlatım. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.																														
Dersin Amacı	Yaşam boyu spor anlayışının nasıl doğduğunu irdeler. Her yaşta sporun ve egzersizin bilimsel temellerini vurgulayabilecektir. Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkilerini açıklar.																														
Dersin Öğrenme Çıktıları	• Sağlıklı yaşam boyu spor uygulamalarında dikkat edilmesi gereken unsurları vurgulayabilecektir. • Aerobik egzersizin yaşam boyu spor anlayışındaki nedenlerini irdeler. • Sporun stresle başa çıkmak için önemli bir araç olduğunu vurgular. • Kilo kontrolü ve dengeli beslenmenin yaşam boyu spor anlayışındaki değerini sorgular. • Yaşam boyu sporun kadınlar için değerini açıklayabilecektir. • Kadın ve egzersizin temel özelliklerini irdeler. • Hamilelik ve egzersizin temel özelliklerini irdeler. • Doğum sonrasında toparlanma egzersizlerini irdeler. • Yaşam boyu sporun yaşlılar için değerini açıklayabilecektir. • Yaşlılar ve egzersizin temel özelliklerini irdeler. • Yaş ve performansa göre düzenlenmiş etkinlik tablolarını sorgular.																														
Haftalık Ders Konuları	<table><tr><td>1. Hafta</td><td>Neden yaşam Boyu Spor</td></tr><tr><td>2. Haftalar</td><td>Yaşam Boyu Spor Anlayışı Nasıl Doğdu?</td></tr><tr><td>3. Haftalar</td><td>Her Yaşta Spor ve Exzersizin Temel Hedefleri</td></tr><tr><td>4. Haftalar</td><td>Her Yaşta Sporun ve Egzersizin Bilimsel Temelleri.</td></tr><tr><td>5. Haftalar</td><td>Düzenli Yaşam Boyu Spor Uygulamalarının İnsan Sağlığına Etkileri</td></tr><tr><td>6. Haftalar</td><td>Neden Aerobik Egzersiz?</td></tr><tr><td>7. Haftalar</td><td>Neden Sağlık?</td></tr><tr><td>8. Haftalar</td><td>Önce Bir Sağlık Değerlendirmesi; Basit Reçete Önerisi</td></tr><tr><td>9. Haftalar</td><td>Sağlıklı Yaşam Boyu Spor Uygulamaları İçin Çeşitli Aktivite Önerileri</td></tr><tr><td>10. Haftalar</td><td>Ruhsal Sorunlar; Stres ve Spor</td></tr><tr><td>11. Haftalar</td><td>Kilo Kontrolü; Dengeli Beslenme</td></tr><tr><td>12. Haftalar</td><td>Antrenmanlarda Nelere Dikkat Edilmeli</td></tr><tr><td>13. Haftalar</td><td>Kadın ve Egzersiz; Hamilelik ve Egzersiz, Doğum Sonrasında Toparlanma Egzersizleri</td></tr><tr><td>14. Haftalar</td><td>Yaşlılar ve Egzersiz; Yaş ve Performansa Göre Düzenlenmiş Etkilik Tabloları</td></tr><tr><td>15. Genel Tekrar</td><td></td></tr></table>	1. Hafta	Neden yaşam Boyu Spor	2. Haftalar	Yaşam Boyu Spor Anlayışı Nasıl Doğdu?	3. Haftalar	Her Yaşta Spor ve Exzersizin Temel Hedefleri	4. Haftalar	Her Yaşta Sporun ve Egzersizin Bilimsel Temelleri.	5. Haftalar	Düzenli Yaşam Boyu Spor Uygulamalarının İnsan Sağlığına Etkileri	6. Haftalar	Neden Aerobik Egzersiz?	7. Haftalar	Neden Sağlık?	8. Haftalar	Önce Bir Sağlık Değerlendirmesi; Basit Reçete Önerisi	9. Haftalar	Sağlıklı Yaşam Boyu Spor Uygulamaları İçin Çeşitli Aktivite Önerileri	10. Haftalar	Ruhsal Sorunlar; Stres ve Spor	11. Haftalar	Kilo Kontrolü; Dengeli Beslenme	12. Haftalar	Antrenmanlarda Nelere Dikkat Edilmeli	13. Haftalar	Kadın ve Egzersiz; Hamilelik ve Egzersiz, Doğum Sonrasında Toparlanma Egzersizleri	14. Haftalar	Yaşlılar ve Egzersiz; Yaş ve Performansa Göre Düzenlenmiş Etkilik Tabloları	15. Genel Tekrar	
1. Hafta	Neden yaşam Boyu Spor																														
2. Haftalar	Yaşam Boyu Spor Anlayışı Nasıl Doğdu?																														
3. Haftalar	Her Yaşta Spor ve Exzersizin Temel Hedefleri																														
4. Haftalar	Her Yaşta Sporun ve Egzersizin Bilimsel Temelleri.																														
5. Haftalar	Düzenli Yaşam Boyu Spor Uygulamalarının İnsan Sağlığına Etkileri																														
6. Haftalar	Neden Aerobik Egzersiz?																														
7. Haftalar	Neden Sağlık?																														
8. Haftalar	Önce Bir Sağlık Değerlendirmesi; Basit Reçete Önerisi																														
9. Haftalar	Sağlıklı Yaşam Boyu Spor Uygulamaları İçin Çeşitli Aktivite Önerileri																														
10. Haftalar	Ruhsal Sorunlar; Stres ve Spor																														
11. Haftalar	Kilo Kontrolü; Dengeli Beslenme																														
12. Haftalar	Antrenmanlarda Nelere Dikkat Edilmeli																														
13. Haftalar	Kadın ve Egzersiz; Hamilelik ve Egzersiz, Doğum Sonrasında Toparlanma Egzersizleri																														
14. Haftalar	Yaşlılar ve Egzersiz; Yaş ve Performansa Göre Düzenlenmiş Etkilik Tabloları																														
15. Genel Tekrar																															
Ölçme-Değerlendirme	Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir), 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. Ara Sınav :30 % Yarıyıl Sonu Sınavı : 50 % Kısa Sınav : %20 (Kısa Sınav Değerlendirmesi verilen ödev üzerinden yapılacaktır)																														
KAYNAKLAR	Ders ile ilgili kaynaklar ve slaytlar OBS üzerinden dersi alan öğrencilere gönderilecektir.																														

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTISI İLİŞKİ TABLOSU

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
ÖÇ1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ: ÖĞRENME ÇIKTISI PÇ: PROGRAM ÇIKTISI														
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük		2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

PROGRAM ÇIKTILARI İLE İLGİLİ DERSİN İLİŞKİSİ

[illegible]