

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Yaşam Boyu Spor	2102203	II	2+2	3	6
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Yaşam boyu sporun tanımının, tarihinin, felsefesinin ve antrenman prensiplerinin bilinmesi ve öğretilmesi				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1- Yaşam boyu sporun uygulama alanlarını öğrenir. 2- Yaşam Boyu Spor uygulama alanlarını ve ilişkili olan diğer bilim dallarını tanımlar. 3- Yaşam Boyu Sporla Vücudu hastalıklara karşı koruma yönetmelerini öğrenir 4- Yaşam boyu Spor hareketsiz bir yaşamın sakıncalarını anlatır. 5- Yaşam boyu egzersiz yapmanın önemini kavrar 6- Fiziksel zindeliğin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmek ve geliştirmek yönünden önemini kavrayacaktır.				
Dersin İçeriği	Yaşam boyu sporun uygulama alanlarını, Yaşam boyu Spor hareketsiz bir yaşamın sakıncaları, Yaşam boyu egzersiz yapmanın önemi, Fiziksel zindeliğin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam				
Haftalar	Konular				
1	Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması. Hareketsiz yaşamın sakıncaları				
2	Yaşam boyu sporun tarihçesi. Her yaşta spor ve egzersizin temel hedefleri				
3	Yaşam boyu sporun bilimsel temelleri				
4	Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri				
5	Neden Aerobik Egzersiz				
6	Yaşam boyu spor uygulamaları				
7	Ara sınav				
8	Kalp damar hastalığı ve egzersiz Şişmanlık ve egzersiz				
9	Zayıflık ve egzersiz				
10	Aerobik Seansı (Uygulama), Step Seansı (Uygulama)				
11	Basketbol (Uygulama), Hentbol (Uygulama)				
12	Voleybol (Uygulama)				
13	Futbol (Uygulama)				
14	Genel Tekrar				
Genel Yeterlilikler					
1-Farklı şiddette yaşam boyu egzersiz uygulatabilir. 2-Sağlık için yaşam egzersizi yaptırabilir. 3-Egzersiz reçetesi hazırlayabilir.					
Kaynaklar					
Zorba, E. (2000) <i>Yaşam Boyu Spor</i> , Ankara, GSGM yayınları.					
Değerlendirme Sistemi					
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:					

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU														
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	
ÖÇ2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
ÖÇ4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	
ÖÇ5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	
ÖÇ6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
Yaşam Boyü Spor	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	