SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ PROGRAMLAMA

1	Ders Adi:	SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ PROGRAMLAMA
2	Ders Kodu:	AE-406
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	4
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	8
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Ramiz Arabacı
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Dr. Ramiz ARABACI
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ramizar@uludag.edu.tr, tel: 02242940685 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, PK: 16059, Görükle Kampüsü, Nilüfer, Bursa
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/944421
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, günümüzde, yaygınlaşmaya başlayan obezite ve hareketsizliğin yol açtığı çeşitli hastalıkların önüne geçebilmek için fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamın önemini hareketsiz yaşamın yol açtığı hastalıklar ve düzenli egzersizler ve fiziksel aktiviteler ile bu hastalıkların nasıl önlenebildiği, sağlıklı bir yaşam için gerekli egzersiz reçetesinin temel ilkeleri ve özellikleri gibi bilgi ve beceriler kazanmalarını sağlamaktır. Böylece öğrencilere yaşam boyu fiziksel aktivite ve egzersizin sürdürülmesinin önemini ve bu aktivitelerinin temel prensiplerini verecek olan öğretmen adaylarının bu konuda yeterli bir donanımı edinmesi amaçlanmaktadır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktiviteyi destekleyen epidemiyolojik kanıtları tanımlar ve uygular
	2	Yaşam boyu egzersiz ve spora katılım için ortak kontrendikasyonları belirler.
	3	Kronik hastalıkların ve davranışsal ve biyomedikal risk faktörlerinin önlenmesinde fiziksel aktivite ile ilgili kanıta dayalı literatürü analiz eder ve değerlendirir.
	4	Kronik hastalıkları, davranışsal ve biyomedikal risk faktörleri olan her yaştan ve yetişkinden fiziksel aktiviteyi optimize etmek ve hareketsiz yaşam tarzını azaltmak için mevcut fiziksel aktivite önerilerini ve yönergelerini uygular.
	5	Yaşam boyu büyüme ve gelişme aşamaları için kontraendike olan egzersizleri belirler ve uygular.
	6	Büyüme ve gelişmenin belirli aşamalarında yaygın olarak ortaya çıkan yaralanmaları veya koşulları belirler.

	7	Nüfus ve toplum düzeyinde fiziksel egzersiz seviyelerini artırmak ve hareketsiz davranışı azaltmak için 'Egzersiz İlaçtır' model müdahalesi geliştirir.
	8	Kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktiviteyi destekleyen epidemiyolojik kanıtları tanımlar ve uygular.
	9	Sağlıklı bireylere egzersiz programı geliştirir
	10	Engelli ve sağlıklı olmayan bireylere yönelik egzersiz programı geliştirir.

21	Dersin İçeriği:	
Hafta	**DERS İÇERİKLERİ**	
	Teorik	**Uygulama**
1	Fiziksel hareketsizliğin dünyada ve ülkemizde yol açtığı sağlık sorunları	
2	Çocuklarda fiziksel hareketsizlik ve yol açtığı sağlık sorunları	
3	Yaşlılarda fiziksel hareketsiz ve yol açtığı sağlık sorunları	
4	Fiziksel aktivite/egzersiz ve spor ile egzersizin tipi, süresi şiddeti kavramları.	
5	Sağlıklı yaşam için fiziksel uygunluk bileşenleri	
6	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Kardiyovasküler uygunluk, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon	
7	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Egzersiz reçetesi, enerji harcaması ve obezite.	
8	Ara değerlendirme	
9	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Kanser	
10	Düzenli egzersizlerin iskelet sistemi için önemi ve kas ve kemik kaybını önleme mekanizmaları: Osteoporoz, sarkopeni	
11	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Tip2 Diyabet ve diğer metabolik hastalıklar	
12	Egzersiz yapmanın risk oluşturabileceği durumlar ve risk belirleme	
13	Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri	
14	Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Deborah Riebe, Jonathan K. Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10.Edition). WolterKluwer, 2018 2. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. 3. Walter R. Thompson, Barbara A. Bushman, Julia Desh, Lon Kravitz. ACSM's Resources for, the Personel Trainer (3. Edition). WolterKluwer, 2010. 4. Nicholas L. Holt., Margaret Talbot.Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity Participation and Performance across the Lifespan. (1. Edition). Routledge, 2013. 5. Erdal Zorba. Yaşam Boyu Spor, Bedray Yayınevi, 2010
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	**SAYISI**	**KATKI YÜZDESİ**

Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		

24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	5	4.00	20.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	10	4.00	40.00
Arasınavlar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yükü			90.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			3.00
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25 PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	5	0	0	4	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	5	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	4	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri					
Katkı Düzeyi:	**1 çok düşük**	**2 Düşük**	**3 Orta**	**4 Yüksek**	**5 Çok Yüksek**