

EGZERSİZ, OBEZİTE ve KİLO KONTROLÜNDE YENİ YAKLAŞIMLAR

1	Ders Adı:	EGZERSİZ, OBEZİTE ve KİLO KONTROLÜNDE YENİ YAKLAŞIMLAR
2	Ders Kodu:	BED6107
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Doktora
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
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. Nimet HAŞIL KORKMAZ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	nhasil@uludag.edu.tr, tlf: 02242940686 Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Ders/Index/1129715
18	Dersin Amacı:	Egzersiz kilo kontrolü ve obeziteyi önlemedeki gelişmeleri takip etmektir.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	Obezite, kilo kontrolü ve egzersiz hakkındaki gelişmeleri takip etmesini sağlar.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz ve obezite ilişkisini açıklar
	2	Egzersiz reçeteleri konusunda bilgi sahibi olur.
	3	Obeziteyi önlemede hareketli yaşamın önemini kavrar
	4	Kilo kontrolündeki güncel yaklaşımlar konusunda bilgi sahibi olur
	5	Kilo kontrolünün prensiplerini bilir
	6	Düzenli egzersizinin önemini kavrar
	7	Güncel egzersizlerin kilo kontrolündeki önemini kavrar
	8	HİT egzersizler hakkında bilgi sahibi olur
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Vücut kompozisyonlarının Değerlendirilmesi	
2	Vücut kompozisyonlarının Değerlendirilmesi	
3	Fiziksel Performance ve Fiziksel aktivite	

4	Kilolu bireyler ve Obezlerde kilo kontrolünde tarihsel bakış ve güncel yaklaşımlar	
5	Dünyada Obezite Epidemisi	
6	Genetiğin Vücut Yağ Oranlarına Etkisi	
7	İştah mekanizmasının kontrolünde hormonlar ve fiziksel aktivitenin rolü	
8	Aşırı Vücut yağı riskleri: Vücut Yağı ne kadar olmalıdır?	
9	Enerji dengesi , Kilo kontrolünde diyetler	
10	Kilo kontrolü için egzersiz örnekleri	
11	Kilo kontrolü için güncel egzersiz örnekleri	
12	Kilo kontrolünde güncel egzersizler HIT antrenmanları	
13	Ödev Sunumları	
14	Ödev Sunumları	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. William D.McArdle. Frank I, Katch, Victor L.Katch "Exercise Physiology Energy, Nutrition&Human Performance2007 2. W.Larry Kenney Jack H.Willmore David L.Costill "Spor ve Egzersiz Fizyolojisi"i 2021 3. Güncel makaleler
----	---	--

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	0	0.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	2	40.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		klasik sınav

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU
----	-------------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (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	5	4.00	20.00
Projeler	5	4.00	20.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	0	0.00	0.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			89.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.97
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	5	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			