

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ- I

1	Ders Adı:	SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ- I
2	Ders Kodu:	BEB4079
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
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. Şenay Şahin
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	yok
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Doç. Dr Şenay Şahin
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	birey, aile ve toplum sağlığının korunması için fiziksel aktivitenin ve egzersizin önemi üzerine odaklanır. Bu ders kapsamında öğrenciler, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanma ve kazandırma, fiziksel aktivite programlama konularında temel düzeyde bilgi sahibi olurlar.sağlıklı yaşam, egzersiz egzersiz fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sağlamaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Sağlıklı yaşam ve temel prensipleri hakkında bilgi sahibi olur
	2	Bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmaya yönelik olarak; egzersiz, fiziksel aktivite konularında bilgi verilir.
	3	Bireylere beslenme, kilo kontrolü ve sıvı tüketim davranışları konularında bilgi verilir.
	4	Bireylerden sağlıklı yaşam konusunda beceri kazanmış olması beklenir. Fiziksel uygunluk geliştirici egzersizler hakkında bilgilendirilir.
	5	Egzersiz, wellness, fitness kavramları ve sağlıklı yaşam konularında bilgi verir
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Sağlıklı yaşam kavramına giriş	
2	egzersiz ve hareketlilik kavramına giriş	
3	Sağlıklı yaşam kavramını oluşturan komponentler	
4	Egzersiz, wellness, fitness kavramları ve temel yaklaşımlar ve parametreleri	
5	Sağlıklı yaşamda egzersiz kavramı	
6	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersizin rolü ve yararları	
7	Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi	
8	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersiz programları	
9	egzersiz programları ve fiziksel uygunluk parametrelerinin yeri	
10	Farklı yaş gruplarında egzersiz	
11	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan beslenme davranışları)	
12	Sağlıklı yaşam adına yanlış uygulamalar (uygun olmayan egzersiz uygulamaları)	
13	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede egzersiz yaklaşımları	
14	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede egzersiz yaklaşımları	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	• Yaman H. Yaşlılarda sporun fizyolojik fonksiyon kaybına etkisi. Turk J Geriatr 2003; 6(4): 142-6 • Ekçi B, Aktaş C, Eren Ş, Sarıkaya S. 65 yaş üzeri ile altı hastalarda düşük enerjili düşmelerin etkileri. Turk J Geriatr 2010; 13 (3): 185-90 • Savaş S. Geriatrik grupta egzersiz reçetelenmesi. Turk J Geriatr 2011; 14 (3): 281-7 • Karaduman AA. Fizyoterapi Hizmetleri. In: Kutsal YG (Ed) Aslan D (Ed Yrd). Temel Geriatri, Güneş Kitabevleri Yayını, Ankara, 2007: 165-71 • Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ, Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü: Enerji Metabolizması, Solunum Sistemi ve Egzersiz. 2. baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2010, s:36- 72, 543- 548. • Noyan A. Fizyoloji ders kitabı, 2. baskı, Ankara, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 1984, s: 238: 242. •
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI
Ara Sınav		
Kısa Sınav		
Ödev		
Yıl Sonu Sınavı		0
Toplam		
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı		
Toplam		
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
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)	1	15.00	15.00
Ödevler	1	15.00	15.00
Projeler	3	10.00	30.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	0	0.00	0.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	0	0.00	0.00
Toplam İş Yüğü			88.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.93
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	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	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			