

DERS ÖĞRETİM PLANI

TÜRKÇE

1	Dersin Adı:	SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ I												
2	Dersin Kodu:	BEB4079												
3	Dersin Türü:	Seçmeli												
4	Dersin Seviyesi:	Lisans												
5	Dersin Verildiği Yıl:	2020-2021												
6	Dersin Verildiği Yarıyıl:	Güz												
7	Dersin AKTS Kredisi:	3												
8	Teorik Ders Saati (saat/hafta):	2												
9	Uygulama Ders Saati (saat/hafta) :	0												
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0												
11	Dersin Önkoşulu:	Yok												
12	Dersin Dili:	Türkçe												
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze – Uzaktan Eğitim												
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. SEDAT SILACI												
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	-												
16	Ders Koordinatörünün İletişim Bilgileri:	Sedat Silacı sedatsilaci@uludag.edu.tr Tlf:2940243 Rektörlük Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı												
17	Dersin WEB adresi:													
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite ile ilgili temel düzeyde bilgi sağlamaktır. Ders aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanma ve kazandırma konusunda da temel düzeyde bilgi kazandırmayı amaçlamaktadır. Derse katılan öğrenciler, farklı fiziksel aktive programları hakkında da bilgi sahibi olacaklardır.												
19	Dersin Öğrenme Kazanımları:	<table border="1"><tr><td>1</td><td>Sağlıklı yaşamın önemini kavrar</td></tr><tr><td>2</td><td>Sağlıklı yaşam için beslenmenin önemini bilir</td></tr><tr><td>3</td><td>Egzersiz sağlıklı yaşamdaki yerini öğrenir</td></tr><tr><td>4</td><td>Kişiyeye, yaşa uygun egzersizlerin önemini bilir</td></tr><tr><td>5</td><td>Sağlıklı yaşam için sıvı alımının önemini bilir</td></tr><tr><td>6</td><td>Yaşam kalitesini nasıl artıracığını öğrenir</td></tr></table>	1	Sağlıklı yaşamın önemini kavrar	2	Sağlıklı yaşam için beslenmenin önemini bilir	3	Egzersiz sağlıklı yaşamdaki yerini öğrenir	4	Kişiyeye, yaşa uygun egzersizlerin önemini bilir	5	Sağlıklı yaşam için sıvı alımının önemini bilir	6	Yaşam kalitesini nasıl artıracığını öğrenir
1	Sağlıklı yaşamın önemini kavrar													
2	Sağlıklı yaşam için beslenmenin önemini bilir													
3	Egzersiz sağlıklı yaşamdaki yerini öğrenir													
4	Kişiyeye, yaşa uygun egzersizlerin önemini bilir													
5	Sağlıklı yaşam için sıvı alımının önemini bilir													
6	Yaşam kalitesini nasıl artıracığını öğrenir													
20	Dersin İçeriği:	Bu ders; birey, aile ve toplum sağlığının korunması için fiziksel aktivitenin önemi üzerine odaklanır. Bu ders kapsamında öğrenciler, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanma ve kazandırma, fiziksel aktivite programlama konularında temel düzeyde bilgi sahibi olurlar.												

Hafta	DERS İÇERİKLERİ		
Ayrıntılı Ders içeriği	Hafta	Teorik	
	1	Sağlıklı yaşam kavramına giriş	
	2	Sağlıklı yaşam kavramını oluşturan bileşenler	
	3	Sağlıklı yaşamda egzersiz kavramı	
	4	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersizin rolü ve yararları	
	5	Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi	
	6	Sağlığı koruma ve geliştirmede egzersiz uzmanlarının etkisi	
	7	Sağlığı koruma ve geliştirmede beslenmenin rolü	
	8	Sağlığı koruma ve geliştirmede sıvı alımının rolü	
	9	Egzersiz, fitness kavramları ve temel yaklaşımlar	
	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 adına yanlış uygulamalar (vitamin ve mineral kullanımları)	
14	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürmede sağlık profesyonellerinin rolü		
21	Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme (Prof. Dr. Gülgün Ersoy) Fitness Theory&Practice (Ed. Laura A. Gladwin, MS)		
22	Değerlendirme		
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		1	40
Kısa Sınav		0	0

Ödev	0	0
Yıl Sonu Sınavı	1	60
Toplam	2	100
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40
Finalin Başarıya Oranı		60
Toplam		100

23 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

Etkinlik	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2	28
Uygulamalı Dersler	0	0	0
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	2	28
Ödevler	1	12	12
Projeler	0	0	0
Arazi Çalışmaları	0	0	0
Ara sınavlar	1	8	8
Diğer	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	12	12
Toplam İş Yüğü			88
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3
Dersin AKTS Kredisi			3

24 PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

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

ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri												
Katkı Düzeyi:	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta			4Yüksek		5 Çok Yüksek		