|  |
| --- |
| **Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Sağlık** |
| **1** | Ders Adı: | Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Sağlık |
| **2** | Ders Kodu: | BED5306 |
| **3** | Ders Türü: | Zorunlu |
| **4** | Ders Seviyesi | Yüksek Lisans |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl | 1 |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | 5 |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/Hafta) | 3.00 |
| **9** | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta) | 0.00 |
| **10** | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0 |
| **11** | Dersin Önkoşulu: |  |
| **12** | Dersin Dili: | Türkçe |
| **13** | Dersin Veriliş Şekli: | Uzaktan |
| **14** | Dersin Koordinatörü: | Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ |
| **15** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: | Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ |
| **16** | Koordinatör İletişim Bilgileri: | Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZnhasil@uludag.ede.trBursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE0224 294 06 86 |
| **17** | Dersin WEB adresi: |  |
| **18** | Dersin Amacı: | Sağlığın geliştirilmesi ve yaşam kalitesini artırmada düzenli fiziksel aktivitenin rolü; fiziksel aktivite önerileri; farklı ülkelerin fiziksel aktivite düzeyleri; bazı kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol edilmesinde, yaşlılarda, çocuklarda, kadınlarda ve gebelikte düzenli egzersize katılımın rolü hakkında bilgi sahibi olmak, derinlemesine anlamak ve kavramaktır. |
| **19** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: |  |
| **20** | Dersin Öğrenme Kazanımları: |  |
|  | **1** | Sağlığın geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında düzenli egzersize katılımın yararlarını derinlemesine anlar ve kavrar; |
|  | **2** | Farklı ülkelerin fiziksel aktivite düzeylerini ve fiziksel aktivite önerilerini bilir; |
|  | **3** | Özel gruplarda (kadınlar, çocuklar, yaşlılar ve gebelik) düzenli fiziksel aktivitenin etkilerini derinlemesine anlar ve açıklayabilir; |
|  | **4** | Osteoporoz, koroner kalp hastalıkları, diyabet, obezite, kanser gibi kronik hastalıklarının önlenmesi ve kontrol edilmesindeki düzenli fiziksel aktivitenin rolünü derinlemesine anlar ve açıklayabilir; |
|  | **5** | Sağlığın korunması için müdahale programlarını açıklar; |
|  | **6** |  |
|  | **7** |  |
|  | **8** |  |
|  | **9** |  |
|  | **10** |  |
| **21** | Dersin İçeriği: |
| **Hafta** | **DERS İÇERİKLERİ** |
|  | **Teorik** | **Uygulama** |
| **1** | Düzenli fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi |  |
| **2** | Türkiyede ve diğer ülkelerde fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktivite önerileri |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Özel gruplarda (çocuklar) düzenli fiziksel aktivitenin etkileri |  |
| **4** | Özel gruplarda (yaşlılar) düzenli fiziksel aktivitenin etkileri |  |
| **5** | Özel gruplarda (engelliler) düzenli fiziksel aktivitenin etkileri |  |
| **6** | Özel gruplarda (hamileler, kadınlar) düzenli fiziksel aktivitenin etkileri |  |
| **7** | Makale sunumları |  |
| **8** | Osteoporoz ve fiziksel aktivite |  |
| **9** | Kardiyovasküler hastalıklar ve fiziksel aktivite |  |
| **10** | Kanser ve fiziksel aktivite |  |
| **11** | Diabet, bazı diğer hastalıklar ve fiziksel aktivite (akciğer, metabolik v.b.) |  |
| **12** | Alzheimer, Demans vb. hastalıklar ve fiziksel aktivite |  |
| **13** | Güncel Makale Tartışmaları |  |
| **14** | Genel Değerlendirme |  |
|  |
| **22** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya DiğerKaynaklar: | Bouchard, C., Blair, S.N., Haskel, W.L. (2007). Physical Activity and Health. Human Kinetics, Champaign, ILKhan, K., McKay, H., Kannus, P., Bailey, D., Wark, J., Bennell, K. (2001). Physical Activity and Bone Health. Human Kinetics, Champaign, IL.Leon, A.S. (1997). Physical Activity and Cardiovascular Health. Human Kinetics, Champaign, IL.Malina, R.M., Bouchard, C., Bar-or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, Champaign, ILSaltin, B., Boushel, R., Secher, N., Mitchell, J.H. (2000). Exercise and Circulation in Health and Disease. Human Kinetics Pub. Champaign, IL. |
| **23** | Değerlendirme |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI** | **SAYISI** | **KATKI YÜZDESİ** |
| Ara Sınav | 0 | 0.00 |
| Kısa Sınav | 0 | 0.00 |
| Ödev, Performans | 0 | 0.00 |
| Yıl Sonu Sınavı | 1 | 100.00 |
| Toplam | 1 | 100.00 |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | 00.00 |
| Finalin Başarıya Oranı | 100.00 |
| Toplam | 100.00 |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Ön lisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. |
| **24** | **AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU** |
| **ETKİNLİK** | **SAYISI** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş****Yükü (Saat)** |
| Teorik Dersler | 14 | 3.00 | 42.00 |
| Uygulamalı Dersler | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 14 | 6.00 | 84.00 |
| Ödevler, Performanslar | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Projeler | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Arazi Çalışmaları | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Ara sınavlar | 1 | 15.00 | 15.00 |
| Diğer | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Toplam İş Yükü |  |  | 155.00 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat |  |  | 5.16 |
| Dersin AKTS Kredisi |  |  | 5.00 |

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