

<b>Dersin Kodu:</b>	<b>Dersin Adı: Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam</b>				<b>Programın Adı: Fizyoterapi</b>			
<b>Yarıyıl</b>	<b>Eğitim ve Öğretim Yöntemleri</b>						<b>Krediler</b>	
	Teori	Uyg.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	KYAU Kredi	AKTS Kredisi
I								
<b>Ders Dili</b>	Türkçe							
<b>Zorunlu/Seçmeli</b>	Seçmeli							
<b>Önşartlar</b>								
<b>Dersin Amacı</b>	İnsan vücudu ve sağlık ile ilgili temel egzersiz teorik bilgisine sahip olur, sağlıklı birey ve toplum için egzersiz önemini kavrar ve çağın gerekliliklerine göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.							
<b>Dersin İçeriği</b>	Egzersizin sistemlerin fizyolojisi üzerine etkisi, egzersiz çeşitleri, egzersiz süreleri, kişiye özel egzersizler							
<b>Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar</b>								
<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>							Varsa (X) olarak işaretleyiniz	
	Arasınavlara (%40)						X	
	Kısa sınavlar							
	Ödevler							
	Projeler							
	Dönem ödevi						X	
	Laboratuvar							
	Diğer							
<b>Ders Sorumlusu</b>	Dönem sonu sınavı (%60)						X	
<b>Hafta</b>	<b>Konu Başlıkları</b>							
1	Egzersiz ve Enerji Sistemleri I							
2	Egzersiz ve Enerji Sistemleri II							
3	Fiziksel Uygunluk I							
4	Fiziksel Uygunluk II							
5	Fiziksel Uygunluk III							
6	Egzersiz Çeşitleri							
7	Ara Sınav							
8	Egzersiz ve Sağlık İlişkisi							
9	Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz							
10	Yoga							
11	Pilates							
12	Tai- Chi							
13	Solunum Egzersizleri							
14	Final							