

<b>Dersin Kodu:</b>	<b>Dersin Adı: Yaşam Boyu Spor</b>					<b>Programın Adı:</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
	2	0	0	0	0	2	2	3
<b>Ders Dili</b>	Türkçe							
<b>Zorunlu/ Seçmeli</b>	Seçmeli							
<b>Önşartlar</b>								
<b>Dersin Amacı</b>	Yaşam boyu sporun günümüzdeki öneminin kavratılması ve herkes için, sporun yaşam biçimi haline getirilmesini sağlayacak bilgi ve uygulamaların öğretilmesi.							
<b>Dersin İçeriği</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşam Boyu Sporun anlam ve önemini bilir</li> <li>• Spora Başlama ilkelerini bilir</li> <li>• Yaş gruplarına göre Sporun nasıl yapılması gerektiğini bilir</li> <li>• Yapılan spora uygun malzeme seçimini bilir</li> <li>• Yaş gruplarına göre egzersiz programları yapabilir</li> </ul> <p>Yaşam boyu sporun tanımı, organizmaya etkileri, egzersiz programları ve uygulamalar</p>							
<b>Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar</b>	<p>Howley, E. T., &amp; Franks, B. D. (1986). <i>Health/Fitness Instructor's Handbook</i>. Human Kinetics Publishers, Inc., Marketing Director, Box 5076, Champaign, IL.</p> <p>Powers, S. K., &amp; Howley, E. T. (2007). <i>Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance</i> (pp. 303-308). New York, NY: McGraw-Hill.</p>							
<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>							Varsa (X) olarak işaretleyiniz	
	Arasınavlar (%50)						X	
	Kısa sınavlar							
	Ödevler							
	Projeler							
	Dönem ödevi						X	
	Laboratuar							
	Diğer							
Dönem sonu sınavı (%50)						X		
<b>Ders Sorumlusu</b>	<b>Dr. Öğretim Üyesi Ali YILDIRIM</b>							
<b>Hafta</b>	<b>Konu Başlıkları</b>							
1	Wellness Kavramları							
2	Fiziksel Aktivite							
3	Fiziksel Aktivite Bileşenleri							
4	Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-							
5	Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite							
6	Çocuklarda Fiziksel Aktivite							
7	Ara Sınav							
8	Obezite ve Fiziksel Aktivite							

9	İşyerinde Fiziksel Aktivite
10	Adolesan ve Fiziksel Aktivite
11	Beslenme ve Fiziksel Aktivite
12	Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite
13	Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite2
14	Final

Not: 1. Yarı yıl.