

0901001292011 Sağlıklı Yaşam için Egzersiz						
Ders Kodu	Ders Adı	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Yerel Kredi	AKTS
0901001292011	Sağlıklı Yaşam için Egzersiz	1,00	2,00	0,00	2,00	2,00
Ders Detayı						
Dersin Dili	: Türkçe					
Dersin Seviyesi	: Lisans					
Dersin Tipi	: Seçmeli					
Ön Koşullar	: Yok					
Dersin Amacı	: Sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında egzersizin rolünü hakim olma.					
Dersin İçeriği	: Sağlık, egzersiz ve fiziksel aktivite, grup egzersizleri, stabilizasyon egzersizleri, aerobik egzersizler, elastik bant ile egzersiz, top ile egzersiz, germe egzersizleri, vücut mekaniğini koruma					
Dersin Kitabı / Malzemesi /	: 1. Ders notları 2. Bliss LS, Teeple P. Core stability: the centerpiece of any training program. Curr Sports Med Rep, 2005; 4: 179–183. 3. Akuthota V, Ferreiro					
Önerilen Kaynaklar	A, Moore T, Fredericson M. Core stability exercise principles. Curr Sports Med Rep, 2008; 7(1): 39-44.					
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	: Sunuş yöntemi					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	: Yok					
Dersi Veren Öğretim Elemanları	: Öğr. Gör. Serkan Sevim					
Dersi Veren Öğretim Elemanı Yardımcıları	: yok					
Dersin Verilişi	: Yüz yüze					

Ders Öğrenme Çıktıları	
Bu dersi tamamladığında öğrenci :	
1 Sağlığın geliştirilmesinde egzersizin rolünü bilir	
2 Sağlığın korunmasında egzersizin rolünü bilir	
3 Vücut mekaniğini korumayı bilir	
4 Egzersiz Programının bileşenlerini bilir	
5 Egzersiz İçin uygun şartları tanımlar	

Haftalık Konular ve Hazırlıklar					
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları
1.Hafta	*Sağlık, egzersiz ve fiziksel aktivite tanımı				
2.Hafta	*Vücut mekaniğini koruma				
3.Hafta	*Stabilizasyon egzersizleri				
4.Hafta		*Stabilizasyon egzersizleri			
5.Hafta		*Stabilizasyon egzersizleri			
6.Hafta	*Aerobik egzersizler				
7.Hafta		*Aerobik egzersizler			
8.Hafta	*Vize				
9.Hafta	*Germe egzersizleri				
10.Hafta		*Germe egzersizleri			
11.Hafta	*Elastik bantla egzersiz				
12.Hafta		*Elastik bantla egzersiz			
13.Hafta	*Top ile egzersiz				
14.Hafta		*Top ile egzersiz			

Değerlendirme Sistemi %	
1 Final : 60,000	
2 Vize : 40,000	

AKTS İş Yüğü			
Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
Final	1	1,00	1,00
Vize	1	1,00	1,00
Teorik Ders Anlatım	13	3,00	39,00
Ders Sonrası Bireysel Çalışma	10	1,00	10,00

Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
			Toplam : 51,00
			Toplam İş Yüğü / 30 (Saat) : 2
			AKTS : 2,00

	P.Ç. 1	P.Ç. 2	P.Ç. 3	P.Ç. 4	P.Ç. 5	P.Ç. 6	P.Ç. 7	P.Ç. 8	P.Ç. 9	P.Ç. 10	P.Ç. 11	P.Ç. 12	P.Ç. 13	P.Ç. 14
Ö.Ç. 1	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	1	3	1	1
Ö.Ç. 2	1	1	2	5	3	1	3	2	3	1	1	3	1	1
Ö.Ç. 3	3	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
Ö.Ç. 4	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Ö.Ç. 5	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1