

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERS TANITIM FORMU

Bölüm / Anabilim dalı	Antrenörlük Eğitimi		
Dersin Adı	Spor ve Sağlık		
Dersin Yarıyılı	Güz X	Bahar	
Dersin Dili	Türkçe X	İngilizce	☐
Dersin Kredisi	Teorik 2	Uygulama-	Toplam Kredi 2
Dersin AKTS	3		
Dersin Öğrenim Türü	Normal Öğretim		
Dersin Amacı	Günümüzde, hareketsizliğin yol açtığı çeşitli süregen hastalıkların önüne geçebilmek amacı ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamın önemi, hareketsiz yaşamın yol açtığı hastalıklar; yetişkinler ile okul çağı gençleri ve çocukları arasında gittikçe yaygınlaşmaya başlayan obezite gibi. Düzenli egzersizler ve fiziksel aktiviteler ile bu hastalıkların nasıl önlenemediği, sağlıklı bir yaşam için gerekli egzersiz reçetesinin temel ilkeleri ve özellikleri gibi konular bu ders çerçevesinde tartışılacaktır. Amaç, öğrencilere yaşamları boyunca fiziksel aktivite ve egzersizi sürdürmenin önemini kavratmak, bu faaliyetlerin temel ilkelerini öğretmek ve sağlıklı yaşam bilincini kazandırmaktır.		
Dersin İçeriği	• Hareketsiz yaşam/sedanter yaşam • Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunları ve hastalıklar • Fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramları • Düzenli egzersizler hastalıkların önlenmesinde nasıl bir rol oynamaktadır • Egzersiz reçetesi/programlaması nasıl yapılır? • Düzenli egzersizler yaparken nelere dikkat edilmelidir? • Her yaş grubu için önerilen egzersiz reçetesi ve programlamasının temel ilkeleri nelerdir?		
Dersin Önkoşulları	Yoktur		
Dersi Verenler	Prof. Dr. Numan ALPAY	mail : numan.alpay@balikesir.edu.tr	
Dersin Yardımcıları	Yok	mail :	
Dersin Staj Durumu	Yok		
Ders Kaynakları	1. Haydar Demirel, Elif N. Ozmert, Hulya Kayıhan, Asuman Doğan. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. 2. Kamil Özer. Fizycal Activite 3. Exercise and Sports Physiology 4. Fox. Fizycal Education and Sport foundations		
Dersin Yapısı	Sağlık bilimleri		
Planlanan Öğrenme Aktiviteleri ve Metodları	Değerlendirme kısmında verilmiştir.		

Ders Değerlendirme Ölçütleri			Ders AKTS Hesaplama İçeriği			
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkısı (%)	Etkinlik	Sayısı	Süre	Toplam İş Yüğü(Saat)
Ara Sınav	1	40	Ders Süresi	14	2	28
Kısa Sınav		-	Sınıf Dışı Çalışma Süresi	14	2	28
Ödev		-	Ödev/Sunum Hazırlama	10	3	30
Devam			Ara Sınavlar	1	2	2
Uygulama			Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
Proje			Toplam İş Yüğü: 90/30 = 3			
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	60	AKTS Kredisi: 3			
Dersin Öğrenme Çıktıları		Bu dersin başarılı bir şekilde tamamlanmasıyla öğrenciler şunları yapabileceklerdir: PÇ1: Hareketsiz yaşam/sedanter yaşam PÇ2: Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunları ve hastalıklar PÇ3: Fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramları PÇ4: Düzenli egzersizler hastalıkların önlenmesinde nasıl bir rol oynamaktadır PÇ5: Egzersiz reçetesi/programlaması nasıl yapılır? PÇ6: Düzenli egzersizler yaparken nelere dikkat edilmelidir? PÇ7: Her yaş grubu için önerilen egzersiz reçetesi ve programlamasının temel ilkeleri nelerdir?				
Ders Konuları						
Hafta	Konu				Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Fiziksel aktivite/ Egzersiz ve Spor ile egzersizin tipi, süresi şiddeti kavramları					
2	İnsan vücudu ve hareket sistemi/Kas sistemi/İskelet sistemi/Egzersizin (Kadın-Erkek) vücut üzerindeki etkileri					
3	Fiziksel hareketsizliğin yol açtığı sağlık sorunları/ Bağımlılıklarla mücadele ve spor: Tütün, alkol ve dopingin sağlığa etkileri.					
4	Çocuklarda fiziksel hareketsizlik ve yol açtığı sağlık sorunları					
5	Yaşlılarda fiziksel hareketsizlik ve yol açtığı sağlık sorunları					
6	Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin bileşenleri: Postür (Duruş) bozuklukları/Isınma ve Soğuma Teknikleri/Isınmanın önemi Soğuma egzersizleri					
7	Sporun fiziksel ve psikolojik sağlığa etkisi: Stres yönetimi ve mental sağlık/Egzersizin psikolojik etkileri ve meditasyon/nefes teknikleri.					
8	Ara sınav					
9	Kardiyovasküler Sistem ve Egzersiz: Düzenli egzersizlerin hastalıkları önleme etkisi (Kardiyovasküler fitness, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon)					
10	Solunum Sistemi ve Dayanıklılık: Solunum sistemi/Dayanıklılık gelişimi/Aerobik ve Anaerobik sistem					
11	Esneklik ve Kuvvet Gelişimi: Esneklik türleri/Kuvvet antrenmanları					
12	Düzenli egzersizlerin iskelet sistemi için önemi ve kas ve kemik kaybını önleme: Osteoporoz, sarkopeni					
13	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önlem: Tip2 Diyabet ve diğer metabolik hastalıklar/Obezite					

14	Egzersiz reçetesi/Enerji harcaması: Günlük egzersiz planı oluşturma/Kişisel egzersiz programı/Hedef belirleme/ Yaşam boyu spor planı/Gelecek için sürdürülebilir alışkanlıklar.		
15	Egzersiz yapmanın risk oluşturabileceği durumlar ve risk belirleme/Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri		
Dersin Program Çıktılarına Katkısı		1 Hareketsiz yaşam/sedanter yaşam farkındalığı oluşur 2 Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunları ve hastalıkları tanır 3 Fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramları bilgisine sahip olur 4 Düzenli egzersizlerin hastalıkların önlenmesinde nasıl bir rol oynadığını kavrar 5 Egzersiz reçetesi/programlaması nasıl yapılır becerisi kazanır 6 Düzenli egzersizler yaparken nelere dikkat edilmesi gerektiği becerisi kazanır 7 Her yaş grubu için önerilen egzersiz reçetesinin temel ilkelerini kavrar	