

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÜNİVERSİTE SEÇMELİ DERS TANITIM FORMU

Bölüm / Anabilim dalı	Antrenörlük Eğitimi		
Dersin Adı	Fiziksel Uygunluk ve Yaşam Kalitesi		
Dersin Yarıyılı	Güz	Bahar	X
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 süregelen 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. Bu derste, öğrencilere yaşamları boyunca fiziksel aktivite ve egzersizi sürdürmenin önemini kavratmak, sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinme ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik bilinçlenmeleri amaçlanmaktadır.		
Dersin İçeriği	• Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramları • Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunları ve hastalıklar • 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? • Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik egzersiz, beslenme ve davranış stratejileri 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. Turkish Physical Activity Guidelines, Ministry of Health, Turkish Public Health Agency, Ankara, 2014. 2. Kamil Özer · (2006). Fiziksel Uygunluk. Nobel Akademik Yayıncılık · 3. David Costill L, Jack Wilmore H, Larry Kenne W. (2006). Spor ve Egzersiz Fizyolojisi. Spor Yayınevi 4. Fox, E.L., Bowers RW, Foss ML. (1999). Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri, Bağırhan Yayınevi, Ankara. 5. Ayda Karaca. (2017). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri. Spor Yayınevi.		
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:

1. Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramlarını bilme becerisi edinir.
2. Kendi yaşam kalitesini bilimsel ölçeklerle ölçme becerisine sahip olur.
3. Stres anında fiziksel aktiviteyi bir başa çıkma stratejisi olarak kullanabilme.
4. Ergonomik prensipleri günlük yaşamına (çalışma masası düzeni, postür) uyarlayabilme becerisine sahip olur.
5. Kendi fiziksel sınırlarını bilerek, sakatlanmadan ömür boyu spor yapma bilinci kazanır.
6. Yaşam kalitesi kavramını ve sağlıklı ilişkisini kurma becerisi kazanır.
7. Sağlıklı yaşam için temel beslenme ve egzersiz ilkelerini kavrar.

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Temel kavramlar: Fiziksel uygunluk/ Egzersiz, Spor, Egzersizin türü, süresi, şiddeti kavramları		
2	Fiziksel uygunluk bileşenleri		
3	Fiziksel hareketsizliğin yol açtığı sağlık sorunları (Kadın-Erkek)		
4	Fiziksel hareketsizliğin yol açtığı sağlık sorunlarında yaş etkisi (Kadın-Erkek)		
5	Beslenme ve enerji dengesi		
6	Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin bileşenleri: Vücut kompozisyonu/Isınma ve Soğuma Teknikleri/Isınmanın önemi Soğuma egzersizleri		
7	Sporun fiziksel ve psikolojik sağlığa etkisi: Stres yönetimi ve egzersiz/Yaşam Boyu Spor/Aktif yaşam alışkanlığı		
8	Ara sınav		
9	Kardiyovasküler dayanıklılık: 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		
15	Egzersiz yapmanın risk oluşturabileceği durumlar ve risk belirleme/Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri		
Dersin Program Çıktılarına Katkısı		1. Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve egzersiz, egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı kavramlarını bilme becerisi 2. Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunlarını ve hastalıklarını bilme 3. Düzenli egzersizler hastalıkların önlenmesinde rolünü öğrenme 4. Egzersiz reçetesi/programlaması nasıl yapılacağını öğrenme becerisi 5. Düzenli egzersizler yaparken nelere dikkat edilmesi farkındalığı kazanımı 6. Her yaş grubu için önerilen egzersiz reçetesi ve programlamasının temel ilkelerini bilme 7. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik egzersiz, beslenme ve davranış stratejilerini bilme	

Ödev ve Projeler

- Kişisel egzersiz programı hazırlama
- Fiziksel aktivite günlüğü tutma
- Yaşam kalitesi analizi raporu