



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.

BÖAE404 Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Programlama					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
8	BÖAE404	Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Programlama	2	2	3

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PR.		Yok	Doç.Dr. Besyo Öğretim Elemanları	Yok

Dersin Amacı :

Günümüzde, yetişkinler ile okul çağı gençleri ve çocukları arasında gittikçeyaygınlaşmayabaşlayanobezitehareketsizliğin yol açtığı çeşitli süregen hastalıkların önüne geçilebilmek amacı ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamın önemi, hareketsiz yaşamın yol açtığı hastalıklar ve düzenli egzersizler ve fiziksel aktiviteler ile bu hastalıkların nasıl önlenebileceği, sağlıklı bir yaşam için gerekli egzersiz reçetesinin temel ilkeleri ve özellikleri gibi konular bu ders çerçevesinde tartışılacaktır. Böylece öğrencilere yaşam boyu fiziksel aktivite ve egzersizin sürdürülmesinin önemini ve bu aktivitelerinin temel prensiplerini verecek olan öğretmen adaylarının bu konuda yeterli bir donanıma edinmesi amaçlanmaktadır.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

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 Kaynakları

Kaynaklar

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. Linda S. Pescatello, Ross Arena, Deborah Riebe, Paul D. Thompson. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9. Baskı). WolterKluwer, 2016
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. Linda S. Pescatello, Ross Arena, Deborah Riebe, Paul D. Thompson. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9. Baskı). WolterKluwer, 2016

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Fiziksel hareketsizliğin dünyada ve ülkemizde yol açtığı sağlık sorunları		
2	Çocuklarda fiziksel hareketsizlik ve yol açtığı sağlık sorunları		
3	Yaşlılarda fiziksel hareketsiz ve yol açtığı sağlık sorunları		
4	Fiziksel aktivite/egzersiz ve spor ile egzersizin tipi, süresi şiddeti kavramları.		
5	Sağlıklı yaşam için fitness bileşenleri		
6	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Kardiyovaskülerfitness, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon		
7	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Egzersiz reçetesi, enerji harcaması ve obezite.		
8	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Kanser		
9	Düzenli egzersizlerin iskelet sistemi için önemi ve kas ve kemik kaybını önleme mekanizmaları: Osteoporoz, sarkopeni		
10	Kronik hastalıklar ve düzenli egzersizlerin bu hastalıkları önleme mekanizmaları: Tip2 Diyabet ve diğer metabolik hastalıklar		
11	Egzersiz yapmanın risk oluşturabileceği durumlar ve risk belirleme		
12	Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri		
13	Egzersiz programlamasının genel prensipleri ve vaka örnekleri		
14	final sınavı		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Hareketsiz yaşamın yol açtığı sağlık sorunları ve hastalıklar Ülkemizde fiziksel hareketsizliğin yol açtığı problemlerin sağlık ekonomik ve sosyal boyutları
Ö02	Fiziksel aktivite ve egzersizin çeşitlerine göre sağlıklı yaşamın sürdürülmesindeki önemi ve hastalıkları önleme mekanizmaları Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin her yaş grubu için önemi Egzersiz programlaması ve egzersiz reçetelendirmesinin temel ilkeleri

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P01	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanını ile ilgili bilgi ve becerileri açıklayabilme ve mesleğinde kullanılabilecek düzeyde geliştirebilme.
P03	Alanında karşılaştığı problemleri gerçekçi bir yaklaşımla tanımlar, yorumlar ve analiz eder. Uygun stratejik ve bilimsel yaklaşımlarla bu problemlerin çözümü için çaba gösterir.
P06	Beden eğitimi ve spor alanında gelişen ihtiyaçlara yönelik projeler tasarlayarak insanları ve kaynakları eşgüdüm, proje yönetim planına uygun şekilde uygular.
P07	Sağlıklı yaşam aktivitelerinden, performans sporuna kadar uzanan aktivite çeşitliliğinde, antrenman bilimi prensiplerine uygun şekilde antrene etme ve sportif organizasyon düzenleme/yönetme becerisine sahiptir.
P10	Mesleği ile ilgili bir konuda bilimsel bir yaklaşımla araştırma yapar, elde ettiği sonuçları raporlaştırır ve etkili bir şekilde sunar.
P04	Beden eğitimi ve spor alanında problem durumunun incelemesinde analitik düşünme becerilerini kullanarak çözümler üretir.
P05	Alana yönelik teknolojik gelişmeleri takip ederek, öğrencilerin bu konuda gelişimine, uyumuna ve okur yazarlıklarına yönelik destekleyici yaklaşımlar sergiler
P08	Bireysel veya takım sporuna ilişkin temel, özelleşmiş spor bilgi ve becerilerini etkili biçimde öğretir.
P09	Türkçeyi sözlü ve yazılı dili olarak doğru ve etkili kullanır. Öğrencileri ve meslektaşlarıyla etkin bir şekilde iletişim kurar. Alanı ile ilgili dünyadaki gelişmeleri takip eder.
P02	Özel gereksinimli öğrencileri diğerlerinden ayırt eder, desteğe ihtiyacı olan öğrenciler için önleyici, iyileştirici ve koruyucu önlemler alır.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödevler	3	5	15
Sunum/Seminer Hazırlama	3	5	15
Ara Sınavlar	1	2	2
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2
Toplam İş Yükü			90
AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	4	5	4	5	4	4	4	5	3	5