**İZLENCE**

**ORTAK SEÇMELİ DERSLER**

**BEDEN EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DERSİN ADI:**Yaşam Boyu Spor | **KOD:**GOS 118 | **DERS GÜNÜ ve SAATİ:** | **YERİ:** |
| **Ders AKTS Bilgileri:**T:1 / P:0 / AKTS:0 | **Ders Ön Koşul:**Yok | **Derse Devam Durumu:**Zorunlu | **Ders Türü:**Zorunlu |
| **DERSİN SORUMLUSU:****Öğr. Gör. Alaiddin SOYLU** |
| **E.mail:**  | **Ofis No:**  | **Ofis Telefon:**  | **Ofis Gün ve Saatleri:** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dersin Amaçları:** | Genel spor kültürü, egzersiz ve hareketli yaşamın birey yaşam kalitesine katkıları, çocuk, yaşlı, yetişkin erkek ve kadınlarda egzersiz ve etkileri incelenir. Beslenmenin önemi, takviye besinlerin spora katkısı, basit spor yaralanmalarında tedavi yöntemleri ve uygulamaları hakkında bilgi verilir. |
| **Dersin Öğrenme Kazanımları:** | Bu dersi başarı ile tamamlayan öğrenciler; 1. Sporun insan yaşantısı üzerindeki olumlu etkilerini açıklayabilir. Spor kültürünü tanımlayabilir.2. Egzersizin önemini, insan metabolizması üzerindeki olumlu etkilerini ve hareketsiz yaşamın olumsuz etkilerini açıklayabilir.3. Dengeli beslenmenin nasıl olması gerektiğini anlatabilir. Kilo kontrolü için uyulması gereken prensipleri açıklayabilir.4. Çocuklarda, kadınlar ve yaşlılarda hareket eğitiminin nasıl olması gerektiğini anlatabilir. Egzersizin bu gruplar üzerindeki olumlu etkilerini açıklayabilir.5. Spor kıyafeti seçiminde dikkat edilmesi gereken kriterleri açıklayabilir.6. Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası dikkat edilecek prensip ve ilkeleri açıklayabilir.7. Spor öncesi, sırası ve sonrasında alınabilecek uygun besinlerin faydalarını anlatabilir. |
| **Ders (katalog) İçeriği:** | Sporun metabolizmaya faydaları, hareketli ve hareketsiz yaşamın kilo kontrolü açısından ilişkisi, egzersizin bireylerde yaşam kalitesine etkisi; çocuklarda, yaşlılarda ve kadınlarda yaşa, cinsiyete ve özel durumlara uygun yaklaşımlar. Egzersize uygun kıyafet seçimi, egzersiz niteliği ve uyulması gereken kriterler, yardımcı besin takviyesi, egzersize dayalı oluşabilecek yaralanma ve sakatlıklar ile bunlara karşı alınacak önlemler ve basit tedavi yöntemlerinin değerlendirilmesi.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Haftalar** | **KONULAR** | **İşleniş (Etkinlikler, Öğretim Yöntem ve Teknikleri)** |
| **1. Hafta**  | Spor kültürü genel bilgileri | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **2. Hafta** | Spor ve egzersizin önemi | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **3. Hafta**  | Hareketsiz yaşamın insan sağlığına etkisi | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **4. Hafta**  | Kilo kontrolü ve dengeli beslenme | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **5. Hafta**  | Çocuklar ve egzersiz hakkında temel bilgiler | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **6. Hafta** | Kadınlar ve egzersiz hakkında temel bilgiler | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **7. Hafta** | Yaşlılar ve egzersiz hakkında temel bilgiler | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **8. Hafta** | Ara sınav |  |
| **9. Hafta**  | Spor ve giysi seçimi | Düz anlatım, araştırma-inceleme |
| **10. Hafta** | Egzersiz yaparken nelere dikkat etmeliyiz? | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **11. Hafta** | Egzersiz öncesinde ve sonrasında dikkat edilecek hususlar | Düz anlatım, soru-cevap, tartışma |
| **12. Hafta** | Zararlı takviye gıdalar ve ilaçlar | Düz anlatım, araştırma-inceleme |
| **13. Hafta** | Egzersiz ve yardımcı besinler | Düz anlatım, araştırma-inceleme |
| **14. Hafta** | Spor yaralanmalarında basit önlem ve tedaviler | Düz anlatım, araştırma-inceleme |

**Ölçme-Değerlendirme Teknikleri:**

|  |
| --- |
| **Vize Sınavı (%40)**Teorik temelli bir klasik sınav yapılacaktır.**Final Sınavına Temel Oluşturacak Çalışma (%60)**Teorik temelli bir klasik sınav yapılacaktır. |

**Ders Kitabı (Kitapları) ve/veya Diğer Gerekli Malzeme:**

|  |
| --- |
| Cerit, M. (2016). Erkek ve Fit Yaşantı. Ankara: Spor Yayınevi.Fox-Bowers-Foss (2012). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri (Çev ve Der. Mesut Cerit) Ankara: Spor Yayınevi.Kanbir, O, (2000). Sporda Sağlık Bilinci ve İlkyardım. Bursa: Ekin Kitapevi.Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Ankara: Bağırgan Yayınevi.Mosston, M. & Ashworth, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi. |

**Dersin Meslek Eğitimine Katkısı (Açıklayınız):**

|  |
| --- |
| Bireylerde egzersiz ve spor alışkanlığına dayalı davranışlar eğitimin temelini oluşturmaktadır. Ders dışı zamanların hareketlilik açısından nasıl değerlendirileceği, değişik yaş grupları ve cinsiyet açısından sporun etkileri, karşılaşılabilecek sakatlık ve yaralanmalara karşı alınacak basit önlem ve tedavi yöntemleri kapsamındadır. |