



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

**Okul/Fakülte:** BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

**Bölüm/Program:** BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

<b>Ders Dili:</b>	Türkçe	<b>Ders Kodu:</b>	BSÖ207
<b>Ders Türkçe İsmi:</b>	SEÇMELİ I (SAĞLIK VE EGZERSİZ EĞİTİMİ)		
<b>Ders İngilizce İsmi:</b>	ELECTIVE I		
<b>Dersi Verecek:</b>	Yard .Doç. Dr. Ulaş YAVUZ		
<b>Dersin Türü:</b>	ZORUNLU	<b>Dersin Seviyesi:</b>	LİSANS
<b>Yıl</b>	2	<b>Semester</b>	3
<b>Ders Kredisi:</b>	2	<b>AKTS Kredisi:</b>	4
<b>Teori(saat/hafta):</b>	2,00	<b>Uygulama(saat/hafta):</b>	0,00
<b>Laboratuvar(saat/hafta):</b>	0,00		
<b>Dersin İçeriği:</b>	Düzenli egzersizin sağlık ve yaşam kalitesi üzerine etkileri, sağlık için doğru egzersiz seçimi ve egzersiz reçeteleri		
<b>Öğrenme Kazanımları:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek</li><li>Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek</li><li>İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek</li><li>Sunum(lara)a hazırlık</li><li>Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek</li><li>Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek</li><li>Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek</li><li>Verilen parametreler çerçevesinde yeni bir ürün geliştirebilecek/yaratabilecek</li><li>Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek</li><li>Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek</li><li>İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek</li><li>Öğrenmenin değerini takdir edecek</li><li>Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek</li><li>Hedeflenen becerileri geliştirebilecek</li><li>Diğer</li><li>Sağlık Bilgisi</li></ul>		
<b>Dersin Amaçları:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak</li><li>İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.</li><li>Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.</li><li>Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek</li><li>Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek</li><li>Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek</li><li>Yeniliği teşvik etmek</li><li>Eleştirel düşünceyi geliştirmek</li><li>Diğer</li></ul>		

<b>Öğrenci İş Yüğü:</b>	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınavı hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Sunum(lar) Sunum(lara)a hazırlık Sınıf içi tartışma(lar) Ödev(ler) Ders planlama
<b>AKTS Formülü:</b>	120/30=4
<b>Kaynaklar:</b>	ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities-4th Edition
<b>Değerlendirme:</b>	Vize ve final sınavları
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	
<b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>	
<b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>	Egzersiz ilaçtır
<b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>	Temel egzersiz fizyolojisi
<b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>	Obezite ve egzersiz 1
<b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>	Kalp damar hastalıkları ve egzersiz
<b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>	Hipertansiyon ve egzersiz
<b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>	Diabet ve egzersiz
<b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>	Vize Sınavı
<b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>	Metabolik sendrom ve egzersiz
<b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>	Kanser ve egzersiz
<b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>	Egzersiz ve ruh sağlığı
<b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>	Gebelikte egzersiz
<b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>	Yaşlılıkta egzersiz
<b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>	Çocuk ve egzersiz
<b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b>	Gebelikte egzersiz
<b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b>	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
<b>16. Hafta</b>	
<b>17. Hafta</b>	
<b>18. Hafta</b>	
<b>19. Hafta</b>	
<b>20. Hafta</b>	
<b>21. Hafta</b>	
<b>22. Hafta</b>	
<b>23. Hafta</b>	
<b>24. Hafta</b>	
<b>25. Hafta</b>	
<b>26. Hafta</b>	
<b>27. Hafta</b>	
<b>28. Hafta</b>	

-----