Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**SAĞ229 - Fiziksel Aktivite ve Sağlık**
Ders Türü	V.Yarıyıl
Teori + Uygulama	2+0
AKTS	**3.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Mesleki Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	PROF. DR. GÖKHAN KUŞ

Dersin Veriliş Biçimi	Bu ders sadece yüz yüze eğitim şeklinde yürütülmektedir.
Önerilen Kaynaklar	Ersoy N., Ersoy G., Sağlığın Korumasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeler, Ankara Nobel Tıp Kitabevi, 2020. Maughan R.J., Nutrition in Sport, MPG Books LTD, GB, 2001. Clark N., Sport Nutrition Guidebook, (second ed.) Human Kinetics, USA, 1997. Williams H.M., Nutrition for Fitness and Sport, Brown Benchmark, USA, 1995. Howley E., Frank B.D., Health and Fitness Instructor\'s Handbook, (third ed.) Human Kinetics, USA, 1997.
Staj & Uygulama	Bu ders için uygun değildir.

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Sağlığın tanımı ve temel sağlık bilgisi	
2. hafta		Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor tanımları	
3. hafta		Fiziksel aktivite	
4. hafta		Sağlıklı yaşamda fiziksel aktivite ve egzersizin önemi	
5. hafta		Fiziksel aktiviteyi artırmak için öneriler	
6. hafta		Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi	
7. hafta		Egzersiz, sağlık ve beslenme ilişkisi	
8. hafta		Egzersiz yapanlara genel beslenme önerileri	
9. hafta		Egzersizin hastalıklarla ilişkisi	
10. hafta		Çocuklara yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları	
11. hafta		Yetişkinlere yönelik egzersizlerde beslenme uygulamaları	
12. hafta		Tanımlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarında egzersiz ve beslenme	
13. hafta		Egzersiz ve vücut bileşimi	
14. hafta		Egzersiz ve ağırlık kontrolü	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Sağlıklı yaşamın temeli olan düzenli egzersizin önemini bilir.
2	Çocuklar ve yetişkinlerde fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik uygulamaları örneklendirir.

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
3	Egzersizin Hastalıklarla İlişkisi hastalıkların önlenme ve tedavisindeki yerini anlatır.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**