Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**SYT208U - Sporcu Sağlığı ve Egzersiz**
Ders Türü	II.Yarıyıl
Teori + Uygulama	0+0
AKTS	**5.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Alan Dışı Seçmeli Dersler

Dersin Veriliş Biçimi	Çevrimiçi ders
Önerilen Dersler	İnsan beden yapısı ve fizyolojisi
Önerilen Kaynaklar	T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 4297AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 3063

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Spor Anatomisi ve Kinesiyoloji	
2. hafta		Spor Fizyolojisi	
3. hafta		Sporda Beslenme	
4. hafta		Sporcu Sağlığı	
5. hafta		Ara Sınav Çözümü-1	
6. hafta		Ara Sınav Çözümü-2	
7. hafta		Ara Sınav	
8. hafta		Sporda İlkyardım	
9. hafta		Dopingle Mücadele	
10. hafta		Antrenman Bilgisi	
11. hafta		Sporda Performans Testleri	
12. hafta		Dönem sonu sınavı çözümü-1	
13. hafta		Dönem sonu sınav çözümü-2	
14. hafta		Dönem sonu sınavı	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	İnsan vücudunun yapısal organizasyonunu açıklayabilme
2	Doku yapısı ve organizasyonunu açıklayabilme
3	Hücre yapısı ve organizasyonunu açıklayabilme
4	Hareket sistemini oluşturan ögeleri açıklayabilme
5	Anatomik terimleri açıklayabilme
6	Sinir sistemi ve egzersiz ilişkisini açıklayabilme

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
7	Kas sistemi ve egzersiz ilişkisini açıklayabilme
8	Dolaşım sistemi ve egzersiz ilişkisini açıklayabilme
9	Solunum Sistemi ve Egzersiz
10	Sporda beslenme ve enerji arasındaki ilişkiyi açıklayabilme
11	Makro ve mikro besin ögelerini açıklayabilme
12	Sporda sıvı elektrolit dengesini açıklayabilme
13	Spor sakatlıkları ve nedenlerini açıklayabilme
14	Spor sakatlıklarının tedavisinde kullanılan yöntemleri açıklayabilme
15	Spor yaralanmalarından korunmada kullanılan yöntemleri açıklayabilme
16	İlkyardım ile ilgili genel bilgileri açıklayabilme
17	Hasta ve yaralıların taşınmasına yönelik teknikleri açıklayabilme
18	Sporda ilkyardım ve ön tedavi yöntemlerini açıklayabilme
19	Doping ve ergojenik yardımcıların tarihçesini açıklayabilme
20	Doping kavramını ve kullanma sebeplerini açıklayabilme
21	Dopingin yasaklanma sebeplerini açıklayabilme
22	Yasaklı madde ve yöntemleri açıklayabilme
23	Ergojenik yardımcıların tanımı ve sınıflandırılmasını açıklayabilme
24	Antrenman bilgisi ile ilgili kavramları açıklayabilme
25	Antrenman biliminin tanımı, gelişimi ve içeriğini açıklayabilme
26	Antrenman türlerini, ilkelerini ve yöntemlerini açıklayabilme
27	Sporda performansın değerlendirilmesini açıklayabilme
28	Aerobik uygunluk, Kuvvet ve güç, Sürat ve çeviklik, Esneklik ve denge testlerini açıklayabilme

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

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
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	30
Dönem Sonu Sınavı	1	70
	Toplam (%)	**100**