



Bursa Teknik Üniversitesi

Rektörlük Servis
Ortak Dersler Bölümü

SOS905 Sağlıkli Yaşam ve Egzersiz					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
1	SOS905	Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	2	3	3

Dersin Dili:

Türkçe

Dersin Düzeyi:

Fakülte

Dersin Staj Durumu:

Yok

Bölümü / Programı:

Ortak Dersler Bölümü

Dersin Türü:

Zorunlu Seçmeli

Dersin Amacı:

Sağlıklı yaşam kavramlarını temel düzeyde öğretmek, antrenman bilimleri doğrultusunda, fiziksel uygunluğu arttırabilmek için düzenli egzersiz alışkanlıklarını gündelik yaşama adapte edebilmek.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Sağlık yaşamın aksamadan her yaşta devam edebilmesi için gerekli olan; temel egzersiz ve beslenme programlarını yapabilmek. Vücudun temel kas gruplarını öğrenmek ve bu bölgeleri çalıştıracak egzersizleri uygulayabilmek.

Ön Koşulları:**Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:**

Öğr. Gör. Dr. İzzet KIRKAYA

Dersin Yardımcıları:**Dersin Kaynakları**

Ders Notları	:	Fiziksel Uygunluk (M.Kamil Özer), Yaşam Boyu Spor (Rasim Kale), Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life (Ben Greenfield), Sports , Training
Kaynaklar	:	Principles (Frank W. Dick), Spor Anatomisi (Oğuz Kanbir, N. Şimşek Cankur), Exercise Testing and Prescription (David Nieman)
Dökümanlar	:	Antrenman Teorisi (Uğur Dündar)
Ödevler	:	
Sınavlar	:	

Ders Yapısı

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

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Sağlıklı yaşamın tanımı ve ilkeleri	Sağlıklı yaşam ilkelerinin araştırılması	Fiziksel Uygunluk (M. Kamil Özer)
2	Sağlıklı bireyin fizyolojik özellikleri	Sedanter bireylerin fizyolojik özelliklerinin araştırılması	Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life (Ben Greenfield)
3	Bazal metabolizma ve günlük kalori ihtiyacı	Aktivite düzeylerine göre günlük kalori ihtiyacının karşılanması	Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life (Ben Greenfield)
4	Sağlıklı yaşam ve beslenme ilkeleri	Temel besin gruplarının araştırılması	Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life (Ben Greenfield)
5	Vücut bölümleri ve kasları	Büyük ve küçük kas gruplarının araştırılması	Spor Anatomisi (Oğuz Kanbir, N. Şimşek Cankur)
6	Egzersizde F.I.T.T prensibi	Antrenman ve yüklenme ilkelerinin araştırılması	Sports Training Principles (Frank W. Dick)
7	F.I.T.T prensibinin egzersiz programlarında kullanılması	F.I.T.T prensibinin tekrar edilmesi	Yaşam Boyu Spor (Rasim Kale), Sports Training Principles (Frank W. Dick)
8	Vize Sınavı		
9	Vücut ağırlığıyla yapılan egzersizlerin uygulanması	Vücut ağırlığıyla yapılan egzersiz videolarının izlenmesi	Fiziksel Uygunluk (M.Kamil Özer)
10	Dairesel antrenman yönteminin uygulanması	Öğrenilen egzersizlerin tekrar edilmesi	Sports Training Principles (Frank W. Dick)
11	Denge ve mobilite egzersizlerinin uygulanması	Öğrenilen egzersizlerin tekrar edilmesi	Fiziksel Uygunluk (M.Kamil Özer)
12	Kettlebell egzersizlerinin uygulanması	Öğrenilen egzersizlerin tekrar edilmesi	Exercise Testing and Prescription (David Nieman)
13	Interval koşu metodu	F.I.T.T prensibi doğrultusunda düzenli koşuların yapılması	Exercise Testing & Prescription (David Nieman)
14	Final Sınavı		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Sağlık yaşamı tanımlar
Ö02	Sağlıklı yaşamın prensiplerini öğrenir
Ö03	Günlük aktivite düzeyine göre ihtiyaç duyulan kaloriyi hesaplayabilir
Ö04	Düzenli beslenme ve diyet alışkanlıklarını öğrenir
Ö05	Vücudun bölümlerini öğrenir
Ö06	Vücut bölümlerinde yer alan kasları öğrenir
Ö07	Egzersizin temel ilkelerini benimser
Ö08	Vücut ağırlığıyla yapılabilen egzersizleri programlayabilir

Programın Öğrenme Çıktıları**Sıra No** **Açıklama**

P01 Öğrencileri sosyal hayata hazırlamak.

Değerlendirme Ölçütleri

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

AKTS Hesaplama İçeriği

Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ders Süresi	14	2	28
Sınıf Dışı Ç. Süresi	10	1	10
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	1	1
Uygulama	20	1	20
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	18	1	18
Yarıyıl Sonu Sınavı İçin Çalışma Süresi	12	1	12
Ara Sınav İçin Çalışma Süresi	1	1	1
Toplam İş Yüğü			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	Total
Ö01	3	3
Ö02	2	2
Ö03	3	3
Ö04	3	3
Ö05	2	2
Ö06	5	5
Ö07	5	5
Ö08	5	5
Total	28	28