



Bursa Teknik Üniversitesi

Rektörlük Servis
Ortak Dersler Bölümü

| SOS906 | | Yaşam Boyu Spor | | | |
|---------|--------|-----------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl | Kodu | Adı | T+U | Kredi | AKTS |
| 1 | SOS906 | Yaşam Boyu Spor | 2 | 3 | 3 |

Dersin Dili:

Türkçe

Dersin Düzeyi:

Fakülte

Dersin Staj Durumu:

Yok

Bölümü / Programı:

Ortak Dersler Bölümü

Dersin Türü:

Zorunlu Seçmeli

Dersin Amacı:

Yaşam boyu sporun tanımını yapabileme, tarihsel gelişimi hakkında bilgi edinme, yaşam boyu spor felsefesinin kavranması, yaşam boyu spor aktivitelerine katılım ve planlama yapabime yeterliliği kazanmak. Öğrencilerin çevresini tanıması, tabiat ve doğa sevgisinin oluşturulması, Kültürel ve sosyal etkinlikler, geziler, Doğa yürüyüşlerinin yaptırılması

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Yaşam boyu sporun tanımı, tarihsel gelişimi, yaşam boyu spor felsefesi, yaşam boyu aktivitelerin tanıtılması, jogging, Yürüyüşler, Sağlık yaşam için egzersiz programları ve yaşam boyu spor içerikli sportif aktiviteler yapabilmek

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

Okutman Canan BASTIK

Dersin Yardımcıları:**Dersin Kaynakları**

| | | |
|---------------------|---|--|
| Ders Notları | : | Yaşam Boyu Spor (Prof. Dr. Erdal ZORBA) Herkes için Spor (Erol UĞUR) Fiziksel Uygunluk (Prof. Dr. Erdal ZORBA) |
| Kaynaklar | : | Herkes İçin Spor Federasyonu Seminer Notları, Beslenme Sağlık Yaşam (Doç. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz) |
| Dökümanlar | : | |
| Ödevler | : | |
| Sınavlar | : | Vize-Final / Mid-term Examination-Final Exam |

Ders Yapısı

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

Ders Konuları

| Hafta | Konu | Ön Hazırlık | Dökümanlar |
|-------|---|--|--|
| 1 | Yaşam boyu sporun tanımı ve tarihçesi | Yaşam boyu sporu önceden araştırma | Yaşam Boyu Spor (Prof. Dr. Erdal ZORBA) |
| 2 | Türkiye ve Dünya'daki yaşam boyu sporun yeri | Spor yapan kişi sayısını araştırma | Herkes için Spor Federasyonu Dökümanları |
| 3 | Yaşam Boyu Sporun Bilimsel Temelleri | Egzersiz Programlarını inceleme | Fiziksel Uygunluk (Prof. Dr. Erdal ZORBA) |
| 4 | Düzenli egzersizin sağlıklı yaşama etkisi | Egzersiz programlarını araştırma | Fiziksel Uygunluk (Prof. Dr. Erdal Zorba) |
| 5 | Sağlık beslenme alışkanlıkları | Besin değerlerini araştırma | Beslenme Sağlıklı Yaşam (Doç. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz) |
| 6 | Örnek egzersiz programları inceleme | Egzersiz periyodlarını araştırma | Herkes için spor (Erol Uğur) |
| 7 | Kişiyeye özel egzersiz programı inceleme | Spor salonuna giderek gözlemde bulunma | Yaşam Boyu Spor (Prof. Dr. Erdal ZORBA) Herkes için Spor (Erol UĞUR) |
| 8 | Vize | | |
| 9 | Doğa Yürüyüşü | Yürüyüş için uygun kıyafet | Herkes için spor (Erol UĞUR) |
| 10 | Sigara ve Alkolün zararları ile sağlıklı yaşamın ilişkilendirilmesi | Örnek vaka inceleme. Sigara ve alkolü bırakan kişilerle görüşme. | Herkes için Spor Federasyonu Seminer Notları |
| 11 | Yaşam boyu spor uygulama etkinliği | Kişiyeye özel program inceleme | Yaşam boyu spor (Prof. Dr. Erdal ZORBA) |
| 12 | Yaşam boyu spor uygulama etkinliği | Öğrencinin her gün düzenli olarak yürüyüş yapması | Fiziksel Uygunluk (Prof. Dr. Erdal ZORBA) |
| 13 | Yürü-Koş Programı | Öğrencinin her gün düzenli olarak yürüyüş yapması | Herkes için Spor Federasyonu Seminer Notları |
| 14 | Final Sınavı | | |

Dersin Öğrenme Çıktıları

| Sıra No | Açıklama |
|---------|--|
| Ö01 | Yaşam boyu sporun tanımını yapabileme, tarihçesini öğrenme |
| Ö02 | Kişisel ve gruplara yönelik egzersiz programı hazırlayabilme |
| Ö03 | Toplum sağlığı için proje hazırlayabilme |
| Ö04 | Yaşam boyu spor organizasyonları düzenleyebilme |
| Ö05 | Sağlıklı toplum bilincini aktarabilme |
| Ö06 | Sağlıklı beslenme bilincini kavrayabilme |

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

P01 Öğrencileri sosyal hayata hazırlamak.

Değerlendirme Ölçütleri

| Yarıyıl Çalışmaları | Sayı | Katkı |
|---------------------|------|------------|
| Ara Sınav | 1 | %40 |
| Kısa Sınav | 0 | %0 |
| Ödev | 0 | %0 |
| Devam | 0 | %0 |
| Uygulama | 1 | %0 |
| Proje | 0 | %0 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | 1 | %60 |
| Toplam | | 100 |

AKTS Hesaplama İçeriği

| Etkinlik | Sayı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
|---|------|--------|----------------------|
| Ders Süresi | 28 | 1 | 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 |
| Ara Sınav İçin Çalışma Süresi | 12 | 1 | 12 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı İçin Çalışma Süresi | 1 | 1 | 1 |
| Toplam İş Yükü | | | 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 |
|------------|-----|-------|
| Tüm | 5 | 5 |
| Ö01 | 5 | 5 |
| Ö02 | 5 | 5 |
| Ö03 | 5 | 5 |
| Ö04 | 5 | 5 |
| Ö05 | 5 | 5 |
| Ö06 | 5 | 5 |
| Total | 35 | 35 |