

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
HAREKET VE SAĞLIK	PTR1115409	Güz Dönemi	2+0	2	3
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Sıla YILMAZ				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. Sıla YILMAZ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Hareket, fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve sağlık kavramları ile sağlıklı yaşamın temel ilkelerini, egzersiz prensiplerini ve egzersizin sağlık üzerine etkilerini kavratmaktır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi kavramları, yaşam kalitesi değerlendirme,Hareket, fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları,Sedanter yaşam,Aktif yaşam,Egzersiz fiziksel ve mental etkisi,Egzersiz prensipleri,Fiziksel uygunluk,Egzersiz tipleri,Çocuklarda fiziksel aktivite ve spor,Geriatrik bireylerde fiziksel aktivite ve spor,Engelli bireylerde fiziksel aktivite ve spor,Rekreasyonel aktiviteler,Teknoloji ve sağlıklı yaşam,Genel tekrar; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Hareket, fiziksel aktivite, spor ve sağlık kavramlarını açıklar				16, 9	A
Aktif ve sedanter yaşam kavramlarını açıklar				16, 9	A
Egzersiz prensiplerini ve egzersiz türlerini açıklar				16, 9	A
Çocuklarda, geriatric bireylerde ve engellilerde fiziksel aktivite planlamanın temel özelliklerini yorumlar				16, 9	A
Öğretim Yöntemleri	16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi kavramları, yaşam kalitesi değerlendirme	Mebis notları			
2	Hareket, fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları	Mebis notları			
3	Sedanter yaşam	Mebis notları			
4	Aktif yaşam	Mebis notları			
5	Egzersiz fiziksel ve mental etkisi	Mebis notları			
6	Egzersiz prensipleri	Mebis notları			
7	Fiziksel uygunluk	Mebis notları			
8	Egzersiz tipleri	Mebis notları			
9	Çocuklarda fiziksel aktivite ve spor	Mebis notları			
10	Geriatrik bireylerde fiziksel aktivite ve spor	Mebis notları			
11	Engelli bireylerde fiziksel aktivite ve spor	Mebis notları			
12	Rekreasyonel aktiviteler	Mebis notları			
13	Teknoloji ve sağlıklı yaşam	Mebis notları			
14	Genel tekrar	Mebis notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar
Mebis notları