



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB110 YAŞAM BOYU SPOR					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
2	BEAB110	YAŞAM BOYU SPOR	4	3	4

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Öğr.Gör. ADNAN MENDERES BAGÇECİ	Yok

Dersin Amacı :

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek, Fiziksel uygunluğu geliştirmek, Hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak, Ruh sağlığını desteklemek, Sosyal gelişimi desteklemek, Yaşam kalitesini artırmak ve Her yaşta katılımı teşvik etmek.

Ders İçeriği :

Yaşam boyu spor kavramı ve önemi, Temel fiziksel uygunluk (kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge), Her yaşa uygun spor ve egzersiz türleri, Sağlıklı yaşam ve aktif yaşam alışkanlıkları, Doğru egzersiz yapma ve sakatlanmalardan korunma, Fiziksel aktivite planlama (kişiyeye uygun program hazırlama), Sporun ruhsal ve sosyal faydaları

Yöntem ve Teknikleri : Anlatım, Gösterip Yaptırma, Soru Cevap, Yönlendirilmiş Buluş, Beyin Fırtınası

Dersin Kaynakları

Kaynakları
E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000
Rasim Kale – Yaşam Boyu Spor, Erdal Zorba – Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Erkan, N. – Yaşam Boyu Spor ve Corbin & Le Masurier – Fitness for Life (fiziksel uygunluk ve yaşam boyu spor ilişkisi)
E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 40
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 60

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması. Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz.		
2	Kalp ve damar hastalıkları risklerinden korunma.		
3	Kalp ve damar hastalıkları riskinden korunma.		
4	Beslenme Ergojenik YardımcısıKarbonhidratlar.		
5	Beslenme Ergojenik YardımcısıKarbonhidratlar.		
6	Yaşam Boyu sporu etkileyen diğer etmenler.		
7	Şişmanlık, kilo kontrolü ve yaşam boyu spor.		
8	Egzersizde ısınma, dinlenme, toparlanma.		
9	Egzersizde ısınma, dinlenme, toparlanma		
10	Yaşam Boyu spora başlama.		
11	Yaşam Boyu Sporda Aerobik Egzersizler.		
12	Yaşam Boyu Sporda Aerobik Egzersizler.		
13	Yaşam Boyu Sporda Kuvvet Antrenmanları.		
14	Yaşam Boyu Sporda Kuvvet Antrenmanları.		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Yaşam boyu sporun tarihçesini ve her yaşta spor ve egzersizin temel hedeflerini bilir
Ö02	Yaşam boyu sporun bilimsel temellerini bilir
Ö03	Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkilerini bilir ve uygular
Ö04	Neden Aerobik Egzersizler yapılması gerektiğini bilir ve uygular
Ö05	Yaşam boyu spor uygulamalarından faydalanır
Ö06	Kalp damar hastalığı ve egzersiz arasındaki ilişkiyi bilir
Ö07	Şişmanlık ve egzersiz ilişkisini bilir

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörülüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri			AKTS Hesaplama İçeriği			
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı	Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü Saati
Ara Sınav	1	%40	Ders Süresi	14	2	28
Kısa Sınav	0	%0	Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödev	0	%0	Ödevler	0	0	0
Devam	0	%0	Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Uygulama	0	%0	Ara Sınavlar	1	10	10
Proje	0	%0	Uygulama	14	2	28
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60	Laboratuvar	0	0	0
Toplam		%100	Proje	0	0	0
			Yarıyıl Sonu Sınavı	1	20	20
			Toplam İş Yüğü			114
			AKTS Kredisi			4

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları										
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek										
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10
Tüm	4	3	4	3	4	3	2	3	2	1
Ö01	3	3	4	3	2	1	2	3	4	3
Ö02	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3
Ö03	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3
Ö04	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Ö05	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3
Ö06	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Ö07	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3