



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ SPOR YÖNETİCİLİĞİ PR.

SYB303 YAŞAM BOYU SPOR					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	SYB303	YAŞAM BOYU SPOR	3	3	5

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
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PR.		Yok	Öğr.Gör. Nurfer Özdemir nozdemir@gantep.edu.tr	Yok

Dersin Amacı :

Yaşam boyu sporun tanımının, tarihinin, felsefesinin ve antrenman prensiplerinin kazandırılmasıdır.

Ders İçeriği :

Yaşam boyu sporun tanımı, tarihsel gelişimi, yaşam boyu spor felsefesi. Yaşam boyu spor aktivitelerinin tanımı (Jogging, yürüyüşler, yüzme, bisiklet) ve uygulaması.

Yöntem ve Teknikleri : Anlatım, soru-cevap, alıştırma, işbirliğine dayalı eşli çalışma, kendini denetleme yöntem ve teknikleri kullanılacaktır.

Dersin Kaynakları

Kaynakları E. Zorba. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2012
Herkes İçin Spor Federasyonu yayınları <https://his.gov.tr/tr>

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:	20
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:	
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:	20
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:	60

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Dünyada ve Türkiye 'de yaşam boyu spor kavramı ve herkes için spor federasyonu sayfası incelemesi		Herkes İçin Spor Federasyonu Sayfası incelenmeli https://his.gov.tr/tr
2	Geçmişten günümüze sağlık, sağlıklı ve uzun bir ömür için tavsiyeler		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
3	Sağlık ve egzersiz		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
4	Wellness ve egzersiz		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
5	Yaşam boyu spora başlama		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
6	Şişmanlık, kilo kontrolü ve yaşam boyu spor		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
7	Isınma, soğuma, dinlenme		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
8	İlk yedi hafta konularının tekrarı soru cevap ve tartışma		Ders sırasında alınan notlara bakılmalıdır. Ders notları
9	Sağlık risklerine göre egzersiz önerileri ve egzersiz ile ilgili sorular		Konuya ilişkin araştırmalar ve okumalar yapılmalıdır Tüm kaynaklar
10	Yaşam boyu sporda aerobik egzersizler.		Ders temsilcisi uygulama konumu paylaşacaktır. Tüm kaynaklar
11	Yaşam boyu sporda aerobik egzersiz uygulamaları		Ders temsilcisi uygulama konumu paylaşacaktır. Tüm kaynaklar
12	Yaşam boyu sporda egzersiz seçimi (yürüme, doğa yürüyüşü, hafif tempolu koşu)		Ders temsilcisi uygulama konumu paylaşacaktır. Tüm kaynaklar
13	Büro ve evde yapılabilecek egzersizler		Ders temsilcisi uygulama konumu paylaşacaktır. Tüm kaynaklar
14	Kişisel sağlık envanteri hazırlama		Kağıt ve kalemle gelinmelidir. Tüm kaynaklar

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
Ö08	Zayıflık ve egzersiz ilişkisini bilir
Ö09	Çeşitli spor branşlarında aktiviteler planlar ve uygular

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P03	Belirli bir dalda uzman olur ve belirli spor yönetimi alanında çalışır,
P04	Türkiye'de sporun gelişmesine yardımcı olur,
P05	Spor yönetimiyle ilgili yasaları takip eder ve bu yasalarla ilişkili görev ve sorumlulukların bilincinde olur,
P01	Spor yönetimi alanında uygulama sorunları ile ilgili çözümler geliştirir,
P13	Toplunun her kesimi tarafından sporun uygulanabilirliğini açıklar.
P02	Önerilen çözümleri savunur,
P06	Kendi bilgi ve becerilerinin bilincinde olur,
P07	Operasyonel ve taktiksel seviyede kararları uygular,
P08	Bir takımın ve bir projenin üyesi olarak spor kulüpleri ve organizasyonlarda görev yapar ve sorumluluk alır,
P09	Bir spor kulübü veya kuruluşun finansal planlamasını düzenler,
P10	Kulüpler ve spor sahalarının idaresi ile ilişkili programlar ve etkinlikler hazırlar,
P11	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında insan kaynakları ile ilişkili aktiviteleri uygular,
P12	Spor kulüpleri ve organizasyonlarında karşılaşmaları planlar ve uygular,

