**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | **SHM 251-251 Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz** |
| Dersin Sorumlusu | Doç.Dr.Senem Güner |
| Dersin Düzeyi | Önlisans |
| Dersin Kredisi | 2 |
| Dersin Türü | Seçmeli-Zorunlu |
| Dersin İçeriği | Haftalık Ders İçeriği   1. Egzersiz ve Enerji Sistemleri I 2. Egzersiz ve Enerji Sistemleri II 3. Egzersiz ve Enerji Sistemleri III 4. Fiziksel Uygunluk I 5. Fiziksel Uygunluk II 6. Fiziksel Uygunluk III 7. Arasınav 8. Egzersiz ve Sağlık İlişkisi 9. Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz I (Yoga) 10. Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz II (Postur) 11. Pratik Uygulama(Solunum ve postur egzersizleri) 12. Pratik Uygulama(Solunum ve postur egzersizleri) 13. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite 14. Final |
| Dersin Amacı | İnsan vücudu ve sağlık ile ilgili temel egzersiz teorik bilgisine sahip olur, sağlıklı birey ve toplum için egzersiz önemini kavrar ve çağın gerekliliklerine göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar. |
| Dersin Süresi | 2 saat/hafta |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar | Kaminoff Leslie. Yoga Anatomy. Sharon Ellis (eds),Human Kinetics, US, 2007.    Judıth Hanson Lasater. Yogabody: Anatomy,Kinesiology,and Asana. Shoran Ellis (eds), Rodmell Press, Berkeley, California 2009    Rael Isacowitz. Pilates . Human Kinetics.  Karaduman A, Yılmaz Ö. Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon.GenelFizyoterapi 1. Cilt. Pelikan Yayınları. 2016. |
| Dersin Kredisi | 2 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 |  |