

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlence Formu

Dersin Kodu ve İsmi	ANR267 Fitness III
Dersin Sorumlusu	Doç. Dr. Dicle ARAS
Dersin Düzeyi	Lisans
Dersin Kredisi	2
Dersin Türü	Uygulama, staj
Dersin İçeriği	Bu derste öğrenciler sağlıklı kişilere ve dezavantajlı gruplara egzersiz reçetesi hazırlamayı, direnç, kardiyorespiratuvar, esneklik antrenmanları uygulamayı öğrenir.
Dersin Amacı	Fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi için mevcut fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek ve her gruptan insana egzersiz reçetesi hazırlayabilmek, bunları uygulayabilmektir.
Dersin Süresi	1 yarıyıl, haftada 3 saat
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	Yok
Önerilen Kaynaklar	1- Heyward V, Gibson A. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, 2014. 2- ACSM's Resources for Personal Trainer 4th Edition. LWW, 2013. 3- Ehrman JK, Dejong A, Sanderson B, Swain D, Swank A, Womack C, editors. ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Baltimore MD: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins; 2010. p. 335, 448-455
Dersin Kredisi (AKTS)	6
Laboratuvar	Yok
Diğer-1	Yok