**Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | SYB204 – YAŞAM BOYU SPOR |
| Dersin Sorumlusu | DR. SEÇKİN DOĞANER |
| Dersin Düzeyi | LİSANS |
| Dersin Kredisi | 3 |
| Dersin Türü | ZORUNLU |
| Dersin İçeriği | * Yaşam Boyu Sporun anlam ve önemini bilir
* Spora Başlama ilkelerini bilir
* Yaş gruplarına göre Sporun nasıl yapılması gerektiğini bilir
* Yapılan spora uygun malzeme seçimini bilir
* Yaş gruplarına göre egzersiz programları yapabilir

|  |  |
| --- | --- |
|  | Yaşam boyu sporun tanımı, organizmaya etkileri, egzersiz programları ve uygulamalar |

 |
| Dersin Amacı |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Yaşam boyu sporun günümüzdeki öneminin kavratılması ve herkes için, sporun yaşam biçimi haline getirilmesini sağlayacak bilgi ve uygulamaların öğretilmesi |

 |

 |
| Dersin Süresi | 4 |
| Eğitim Dili | TÜRKÇE |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar | Howley, E. T., & Franks, B. D. (1986). *Health/Fitness Instructor's Handbook*. Human Kinetics Publishers, Inc., Marketing Director, Box 5076, Champaign, IL.Powers, S. K., & Howley, E. T. (2007). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (pp. 303-308). New York, NY: McGraw-Hill. |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 4 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |