

**Ankara Üniversitesi**  
**Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**  
**Açık Ders Malzemeleri**

**Ders izlence Formu**

<b>Dersin Kodu ve İsmi</b>	ANR358-Fitness II
<b>Dersin Sorumlusu</b>	Dr. Öğr. Üyesi Dicle Aras
<b>Dersin Düzeyi</b>	Lisans
<b>Dersin Kredisi</b>	Ulusal: 2, AKTS: 5
<b>Dersin Türü</b>	Teorik, Deneysel
<b>Dersin İçeriği</b>	Bu derste öğrenciler sağlıklı kişilere ve dezavantajlı gruplara egzersiz reçetesi hazırlamayı, direnç, kardiyorespiratuvar, esneklik antrenmanları hazırlamayı, bunları değerlendirmeyi öğrenir.
<b>Dersin Amacı</b>	Fiziksel uygunluğun korunması ve geliştirilmesi için mevcut fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek ve her gruptan insana egzersiz reçetesi hazırlayabilmektir.
<b>Dersin Süresi</b>	1 yarıyıl, haftada 3 saat
<b>Eğitim Dili</b>	Türkçe
<b>Ön Koşul</b>	Yok
<b>Önerilen Kaynaklar</b>	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 (6 <sup>th</sup> ed.). Baltimore MD: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins; 2010. p. 335, 448-455.
<b>Laboratuvar</b>	14 hafta, haftada 1 saat
<b>Diğer-1</b>	