



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ PROGRAMI
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Yaşam Boyu Spor								
Ders Kodu	SYB217			Ders Düzeyi			Lisans		
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	75 (Saat)	Teori	1	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Yaşam boyu spor konusundaki temel bilgileri kadın, yaşlı ve sağlıklı kişilerde uygulatabilmektir.								
Özet İçeriği	1 Neden yaşam boyu spor Yaşam boyu spor anlayışı nasıl doğru 2 Her yasta spor ve egzersizin temel hedefleri, her yasta sporun ve egzersizin bilimsel temelleri 3 Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri 4 Neden Aerobik egzersiz önce bir sağlık değerlendirmesi, basit reçete önerisi 5 Sağlıklı yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri 6 Ruhsal sorunlar; Stres ve spor 7 Egzersiz reçetesi 8 Egzersiz reçetesi 9 Kadın ve egzersiz; Hamilelik ve egzersiz 10 Doğum sonrasında toparlanma egzersizleri 11 Yaşlılar ve egzersiz 12 Yaş ve performans göre düzenlenmiş etkinlik tablola								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Meltem IŞIK								

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Howley, T.E., & Franks, D.B. (1997). Health and Fitness Instructor's Handbook. 3rd Ed. Human Kinetics: USA.
2	Van Norman, K.A. (1995). Exercise Programming for Older Adults. Human Kinetics: USA.
3	Erkan, N. (2000). Yaşam Boyu Spor. Bağırğan Yayımevi: Ankara.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Yaşam boyu sporun tanımı, önemi ve gerekliliği, hareketsiz yaşamın sakıncaları, yaşam boyu sporun tarihçesi.
2	Teorik	Yaşam boyu sporun bilimsel temelleri, egzersizin dolaşım, solunum, kemik, kaslar ve merkezi sinir sistemi üzerine etkileri.
3	Teorik	Yaşam boyu spor anlayışı, sağlıklı yaşam ve beslenme.
4	Teorik	Yaşam boyu spor da aerobik ve anaerobik egzersiz.
5	Teorik	Yaşam boyu spor egzersizlerinde yürüyüş ve tempolu koşular.
6	Teorik	Çocuk ve yaşam boyu spor uygulamaları.
7	Teorik	Kadın ve yaşam boyu spor uygulamaları.
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Yaşlılarda yaşam boyu spor ve uygulamaları.
10	Teorik	Hamilelik ve doğum sonrası egzersizleri.
11	Teorik	Özel sağlık sorunlarında yapılacak egzersizler.
12	Teorik	Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri.
13	Teorik	Yaşam boyu spor uygulamaları için çeşitli aktivite önerileri.
14	Teorik	Genel tekrar ve tartışma.
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	1	1	28



Uygulamalı Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	6	2	8
Dönem Sonu Sınavı	1	9	2	11
Toplam İş Yüğü (Saat)				75
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3
*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.				

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Yaşam boyu spor anlayışının nedenlerini açıklayabilir.
2	Her yaşta sporun ve egzersizin bilimsel temellerini açıklayabilir.
3	Düzenli egzersizin insan sağlığına etkilerini açıklar.
4	Aerobik ve anaerobik egzersizin yaşam boyu spor anlayışındaki nedenlerini açıklayabilir.
5	Çocuk, genç, kadın ve yaşlıların yapması gereken egzersizlerin temel özelliklerini bilir.

Program Çıktıları (Spor Yöneticiliği Programı)

1	Yönetim ve organizasyonun unsurlarını açıklayabilmek ve yönetim fonksiyonlarını spor organizasyonlarına uygulayabilmek.
2	Spor yönetimi alanının disiplinlerarası (interdisipliner) ve multidisipliner yapısını anlayabilmek.
3	Spor endüstrisinin yanı sıra genel işletme alanlarının da yönetimi ile ilişkili bilgi, beceri ve değerleri üst düzeyde kavramak
4	Ülkemizde ve Dünya'da sporu şekillendiren, aynı zamanda da etkileyen iç ve dış faktörleri belirleyebilmek ve açıklayabilmek
5	Seçmiş olduğu spor branşının teknik taktik ve yönetsel becerilerini kavramak ve yorumlayabilmek
6	Proje ve program planları yaratma, uygulama ve değerlendirme yeteneği
7	Spor organizasyonları için finansal açıdan stratejiler geliştirmek, bütçeleri, gelir kaynaklarını ve harcamaları değerlendirmek
8	Sportif organizasyonlarda etik ilkelerin finansal, pazarlama ve yönetsel karar alma sürecini nasıl etkilediğini kavramak ve yorumlamak
9	Spor pazarlamasının ulusal ve uluslar arası düzeyde temel ilke ve yöntemlerini bilmek.
10	Nitel ve nicel analizleri anlamak ve etkin olarak kullanabilmek

