

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK	BES SEC 212	Beslenme ve Diyetetik	Lisans

Dönem		Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
		Teorik anlatım	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz ()	Bahar (X)	2	0	-	-	-	-	2	2

Ders Sorumlusu	Öğr. Gör. İdil Esin Yavuz	
Ders Dili	Türkçe	
Ders Türü	Zorunlu () Seçmeli (x)	
Dersin Önkoşulu	Yok	
Dersin Amacı	Öğrencilere fiziksel aktivitenin sağlık için önemi, hastalıklarla fiziksel aktivite ilişkisi ve farklı durumlarda fiziksel aktivite yaklaşımları ile ilgili bilgi vermek.	
Ders İçeriği	Fiziksel aktivite ve sağlığımızın ilişkisi, hayatın farklı dönemlerinde fiziksel aktivite, çeşitli hastalık durumlarında fiziksel aktivite ve fiziksel aktivite ile ilgili güncel literatür ele alınacaktır.	
Öğrenme Kazanımları (Ö)	1- Fiziksel aktivite hakkında bilgi kazanır. 2- Hayatın farklı dönemlerinde fiziksel aktivite ile ilgili bilgi sahibi olur. 3- Hastalıklarla fiziksel aktivite ilişkisi hakkında bilgi sahibi olur.	
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze	
Önerilen okuma/kaynaklar	Sağlık Bakanlığı Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı Yayınları	
Pratik uygulama	Yok	
Öğretim Programı	Hafta	Konu
	1. Hafta	Fiziksel Aktivite ve Sağlık
	2. Hafta	Fiziksel Aktivite ve Sağlık

3. Hafta	Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite
4. Hafta	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite
5. Hafta	Engellilerde Fiziksel Aktivite
6.Hafta	İş yerinde Fiziksel Aktivite
7. Hafta	Ara Sınav
8. Hafta	Osteoporoz ve Fiziksel Aktivite
9 Hafta.	Obezite ve Fiziksel Aktivite
10. Hafta	Diyabet ve Fiziksel Aktivite
11.Hafta	Güncel literatür
12. Hafta	Güncel literatür
13 Hafta.	Güncel literatür
14. Hafta	Genel tekrar
15. Hafta	Yarıyl Sonu Sınavı

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	40
Testler	
Ev Ödevi/dönem ödevi	
Pratik Uygulama	
Laboratuvar	
Projeler/Saha çalışması	
Seminerler/ Çalıştaylar	
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi			
	Ö1	Ö2	Ö3
P1	x		x
P2		x	
P3			x
P4	x		
P5		x	x
P6	x		
P7	xx	x	