

<b>Dersin Adı</b>	<b>Yaşam Boyu Spor</b>
<b>Dersin kodu</b>	ADSL-033
<b>Dersin Kredisi</b>	2 0 2
<b>Dersi Veren Öğretim Üyesi</b>	Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
<b>Dersin Amacı</b>	Yaşam boyun tanımının, tarihinin, felsefesinin ve antrenman prensiplerinin bilinmesi
<b>Dersin İşlenme Şekli</b>	1. E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000
<b>Konular</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması. Hareketsiz yaşamın sakıncaları</li><li>2. Yaşam boyu sporun tarihçesi. Her yaşta spor ve egzersizin temel hedefleri</li><li>3. Yaşam boyu sporun bilimsel temelleri</li><li>4. Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri</li><li>5. Neden Aerobik Egzersiz</li><li>6. Yaşam boyu spor uygulamaları</li><li>7. Vize sınavı</li><li>8. Kalp damar hastalığı ve egzersiz</li><li>9. Şişmanlık ve egzersiz</li><li>10. Zayıflık ve egzersiz</li><li>11. Step-Aerobik</li><li>12. Basketbol, Hentbol</li><li>13. Voleybol, Futbol</li><li>14. Genel tekrar</li></ol>