

Üniversite Seçmeli Ders grubu
Yaşam Boyu Spor

Dersin Adı	Yaşam Boyu Spor	T:	2	U:	1	AKTS:	3
Yarıyıl	Güz ✓ Bahar						
Bölüm/Program	Yaşam Boyu Spor						
Ön Koşul (varsa)							
Öğretim Elemanı	Dr. Öğr. Üyesi Cemelettin BUDAK						
Dersin Amacı							
Hafta	Haftalık Ders İçeriği						
1	Beden eğitimi ve sporla ilgili temel kavramlar						
2	Beden eğitimi ve spor						
3	Beden eğitiminin temel amaçları						
4	Sporun temel işlevleri						
5	Yaşam boyu spor kavramının dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel gelişimi						
6	Dünyada yaşam boyu sporun gelişimi						
7	Türkiye'de yaşam boyu sporun gelişimi						
8	Ara Sınav						
9	Spor ve beslenme						
10	Basketbol ve voleybol						
11	Sporcuların enerji gereksinimlerinin karşılanması						
12	Besin öğelerinin sporcu beslenmesindeki önemi						
13	Spor ve doping						
14	Spor sakatlıkları						
15	Final Sınavı						
16	Final Sınavı						
Kaynaklar							
1	Yaşam Boyu Spor, Erdal Zorba, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.						
2	Yaşam Boyu Spor, Rasim Kale, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002. 3. Herkes İçin Spor/Vücut Geliştirme Fitness ve Formda Kalma, Erol Uğur, Özer Baysaling, İlpress Basım ve Yayın, 2000.						