



T.C.
Istanbul
**YENİ YÜZYIL
ÜNİVERSİTESİ**



İSTANBUL YENİ YÜZYIL ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Üniversite Seçmeli Ders İçeriği
2025-2026 Bahar Yarıyılı

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ			USD170
2 AKTS	Tüm Sınıflar	Lisans	SEÇMELİ
2s/hafta	Teorik: 2s/hafta		Dersin dili: Türkçe
Öğretim Üyesi: Arş. Gör. Dr. Cemre Can AKKAYA			Görüşme Saatleri:
cemrecan.akkaya@yeniuyuzyl.edu.tr			

Dersin Genel Amacı: Bu dersin amacı; öğrencilere sağlıklı yaşam (wellness) kavramını tanıtmak, hareketsiz (sedanter) yaşamın yol açtığı sağlık sorunlarını (hipokinetik hastalıklar) incelemek ve fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini kavratmaktır. Ayrıca öğrencilerin, kendi fiziksel uygunluk seviyelerini belirleyebilmeleri, bilinçli egzersiz programları planlayabilmeleri ve yaşam boyu spor alışkanlığı kazanmaları hedeflenmektedir.

Dersin İçeriği: Ders içeriğinde; sağlık ve zindelik kavramları, fiziksel uygunluğun bileşenleri (kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, vücut kompozisyonu), egzersiz fizyolojisinin temelleri, beslenme ve kilo kontrolü, stres yönetimi ve farklı yaş grupları için egzersiz önerileri yer almaktadır. Ayrıca obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesinde egzersizin rolü detaylandırılmaktadır.

Öğrenme Çıktıları ve Alt Beceriler: Bu dersin sonunda öğrenciler;
1. Temel Kavramlar: Sağlık, wellness ve fiziksel uygunluk kavramlarını tanımlayabilecek.
2. Risk Analizi: Hareketsiz yaşamın getirdiği sağlık risklerini ve hipokinetik hastalıkları açıklayabilecek.

3. Uygulama Becerisi: Kardiyovasküler dayanıklılık, kuvvet ve esneklik geliştirici temel egzersizleri doğru teknikle uygulayabilecek.
4. Programlama: Kişisel ihtiyaçlara yönelik temel düzeyde egzersiz programı planlayabilecek.
5. Beslenme Bilinci: Egzersiz ve beslenme arasındaki ilişkiyi kavrayarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilecek.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri: Anlatım, Gösterip Yaptırma, Grup Çalışmaları, Vaka Analizleri (Örnek egzersiz programları inceleme), Proje ve Sunumlar.

Temel Kaynak: Zorba, E. (2014). Yaşam Boyu Spor ve Fiziksel Uygunluk. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yardımcı Kaynaklar:

1. Özer, K. (2018). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayınları.
2. Akgün, N. (2016). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi.
3. Günay, M., & Cicioğlu, İ. (2019). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi.

Dersin İçeriği:

Hafta	Konular	Ön hazırlık
1	Sağlıklı Yaşam (Wellness) Kavramına Giriş; Sağlığın boyutları.	Ders Notları
2	Hipokinetik Hastalıklar ve Hareketsiz Yaşamın Riskleri (Obezite, Diyabet vb.).	Ders Notları
3	Fiziksel Uygunluğun (Fitness) Temel Bileşenleri ve Önemi.	Ders Notları
4	Kardiyovasküler Dayanıklılık: Kalp sağlığı için egzersiz ilkeleri.	Ders Notları
5	Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı: Direnç egzersizlerinin temelleri.	Ders Notları
6	Esneklik (Flexibility): Önemi, türleri ve germe egzersizleri.	Ders Notları
7	Uygulama: Nabız takibi ve temel fitness testleri (Mekik, şnav, esneklik testleri).	Ders Notları
8	ARA SINAV	Ders Notları
9	Vücut Kompozisyonu ve Kilo Kontrolü: İdeal kilonun belirlenmesi.	Ders Notları
10	Sağlıklı Yaşam için Beslenme: Makro ve mikro besinler, sıvı tüketimi.	Ders Notları
11	Egzersiz ve Psikolojik Sağlık: Stres yönetimi ve uyku düzeni.	Ders Notları
12	Egzersiz Reçetesi Hazırlama İlkeleri (FITT Prensibi).	Ders Notları
13	Güncel Egzersiz Trendleri ve Yanlış Bilinenler.	Ders Notları
14	Genel Tekrar	Ders Notları
15	FİNAL SINAVI	

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALAR	SAYISI	KATKI PAYI
Ders Süresi	13	
Ara Sınavlar	1	%40
Final	1	%60
TOPLAM	15	%100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		%40
YARIYIL SONU SINAVININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		%60
TOPLAM		%100

AKTS (İŞ YÜKÜ TABLOSU)

Etkinlikler	Sayısı	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi (Sınav haftası dahildir: 15x toplam ders saati)	15	2	30
Uygulama - Quiz			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	1	14
Ara Sınavlar	1	2	2
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2	2

Toplam İş Yüğü: 2 AKTS			48
-------------------------------	--	--	-----------