

REKREASYON SPORİF UZMANLIKALANI I (WELLNESS) DERSİ YETERLİLİK SINAVI

UYGULAMA SINAVI (50 PUAN)

TEORİK SINAV (50 PUAN)

TEORİK SINAV İÇERİĞİ

- Sağlıklı Yaşam, Fitness ve Wellness Temel Kavramlar
- İlk Yardım Yaklaşımları, Sakatlıklar ve Rehabilitasyon
- Sağlıklı Beslenme ve Ergojenik Yardımlar
- Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Egzersiz
- Antrenman İlkeleri (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)
- Vücut Tipleri ve Özellikleri; Endomorf, ektomorf, mezomorf
- Sağlık unsurları ile ilgili genel olarak, omurga rahatsızlıkları vb.
- Hareket Terminolojisi; Abdüksiyon, supinasyon, distal, fleksiyon, sagittal vb. terimler
- Vücut Tipleri ve Özellikleri; Endomorf, ektomorf, mezomorf
- Wellness boyutları

UYGULAMA SINAVI

- Hareketliliğe Yönelik Çalışmalar
- Egzersizlerin uygulanması esnasında aktif olan agonist, antagonist, sinerjist ve stabilizer kas gruplarının belirtilmesi.
- Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Egzersiz uygulamaları

KAYNAKÇA

<https://his.gov.tr/wellness-egitmenligi>