YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Ders İzlencesi

Ders Kodu	Dersin Adı				Kredi	AKTS
BSÖ314	Fiziksel Uygunluk				3	3
Önkoşul		**Ders Dili**		**Ders Tipi**	**Yıl**	**Dönem**
YOK		TÜRKÇE			3	5
Haftalık Ders Saatleri	**Ders Saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**		
				PÇ	BP	D	Ö
	2						

Öğrenme Çıktıları (Kazanımları)	***Bu Ders Tamamlandığında Öğrenciler,***	***Program Çıktısı İlişkisi***
	• İlgili kavramları/kuramları anlar	F1,E5
	• Fiziksel uygunluk hakkında kuramsal bilgiye sahip olur.	B4, E5,F1
	• Fiziksel uygunluk bileşenleri hakkında kuramsal bilgiye sahip olur	B4,E5
	• Kilo yönetimi hakkında bilgi sahibi olur.	B4,E5
	• Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını öğrenir.	B4,E5
	• Sağlıklı yaşam için yapılacak egzersizleri yapabilir.	B4,E5
	• Endomorf, Mezomorf ve Ektomorf tiplemelerini bilir ve yorum yapar.	B4,E5
	• Fiziksel Uygunuk ölçümlerini açıklar ve uygular.	B4,C1,E5

Ders Tanımı	Fiziksel uygunluğun tanımı, bileşenleri, fiziksel uygunluğun gereklilik nedenlerini ve ilgili kavramları, fiziksel uygunluğun ölçümü ve değerlendirilmesi, ideal ağırlığın belirlenmesi yöntemleri, her yaş ve fiziksel düzeyde fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için alıştırma yöntemleri, egzersiz alanlarının düzenlenmesi, yönetimi ve organizasyonu.
Dersin Amaçları	İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek. Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak. Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek Yeniliği teşvik etmek
Ders Kitabı-Kaynaklar	1.Pr. Dr. Erdal Zorba Fiziksel Uygunluk kitabı Muğla,2001 gazi kitabevi 2.www.google.com/sporbilim 3.Pr. Dr. Nejati Akgün Sporcu Sağlığı ve Sporcu Sakatlıkları GATA basımevi Ankara 5.baskı 2000 4.Kamil ÖZER ,Fiziksel uygunluk , nobel yayın dağıtımı Ankara ekim 2001 5.www.google.com/fiziksel uygunluk 6.www.google.com/ Fitness test
Ders İçeriği	Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi, fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanması. Fiziksel uygunluk kavramı, fiziksel uygunluğun sağlanması için gereken parametreler

İşlenecek-Konular	• Hafta Sağlık ve egzersiz • Hafta Fiziksel Uygunluğun Tanımı • Hafta Fiziksel Uygunluk Unsurları • Hafta Vücut Kompozisyonu • Hafta Motorik Özellikler • Hafta Fiziksel Yapı (BMI, WHR) • Hafta Somatotip • Hafta Tansiyon • Ara Sınav • Hafta Fiziksel Uygunluk Ölçümleri • Hafta Test Metodları • Hafta Kalori • Hafta Ödevlerin Değerlendirilmesi • Hafta Ödevlerin Değerlendirilmesi • Hafta Final Sınavı

- **Dersin meslek eğitimini sağlamaya yönelik katkısı:** Fiziksel uygunluğun tanımı, bileşenleri, fiziksel uygunluğun gereklilik nedenlerini ve ilgili kavram- ları, fiziksel uygunluğun ölçümü ve değerlendirilmesi, ideal ağırlığın belirlenmesi yöntemleri, her yaş ve fiziksel düzeyde fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için alıştırma yöntemleri, egzersiz alanlarının düzenlenmesi, yönetimi ve organizasyonu.

Derse Katılım: En az % 70

		Yöntem	%	Referans/Kaynak	**İlgili Yeterlilikler**
Değerlendirme	1	Quiz	10		B4, C1, E5, F1
	2	Ara Sınav	30	1 ve 2	
	3	Final Sınavı	50	1 ve 2	
	4	Ödevler	10	1 ve 2	
	5	Derse Katılım			
	6	Grup Projesi			
			1	**1*5=5**	

Öğrenme Programı	*Eğitim Aracı*	*Miktar*	*Öğrenci Yükü*	*Eğitim Aracı*	*Miktar*	*Öğrenci İş Yükü*
	Ders Saatleri	**14**	**14*3=42**	**Quizler**	1	1*1=1
	Ödevler		**10*2=20**	**Quizlere hazırlık**	1	1*2=2
	Derse Hazırlık	**14**	**14*3=42**	**Grup Projesi Hazırlık**		
	Ara Sınav	**1**	**1*1=1**	**Öğrenci Oturumlar**		
	Asa sınav hazırlık	**1**	**1*5=5**	**Düzeltmeci Oturumlar**		
	Final Sınavı	**1**	**1*1=1**	**Bilgi Pekişt.Oturumlar**		
	Final Sınavına hazırlık		**2*3.5=7**			
	Toplam					
	Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam iş Yükü / 30)			90/30=3		
	Hazırlayan	Doç.Dr.Hakan Atamtürk			Tarih	05/08/2020