YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ, ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ, SPOR YÖNETİCİĞİ,

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB123	**Ders Adı: İnsan Anatomisi ve Kinesiyolojisi**	**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 3**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	İnsan vücudunun temel anatomik yapılarını tanımlar.
►ÖK2	Kas-iskelet sisteminin fonksiyonlarını açıklar.
►ÖK3	Temel eklem hareketlerini ve düzlemlerini analiz eder.
►ÖK4	Kinesiyolojik prensipleri spora uyarlayarak değerlendirir.
►ÖK5	Hareket analizinde anatomik terminolojiyi doğru kullanır.
►ÖK6	Egzersizde oluşan biyomekanik yükleri yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 2	4	3	4	4	2	5	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 3	5	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4
ÖK 4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4
ÖK 5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
ÖK 6	3	3	4	5	3	5	4	3	3	3	2	3	3	3	3
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, insan vücudunun temel anatomik yapıları ile kas-iskelet sisteminin kinesiyolojik özelliklerini beden eğitimi ve spor bağlamında incelemektedir. Öğrenciler, hareketin anatomik ve biyomekanik temellerini kavrayarak spor branşlarına uygun hareket analizleri yapmayı öğrenir.

Dersin Amaçları

Bu dersin temel amacı, beden eğitimi ve spor alanında görev alacak öğretmen adaylarına insan anatomisi ve kinesiyolojisi konusunda güçlü bir kuramsal temel kazandırmaktır. Ders sonunda öğrencilerin, kas-iskelet sistemine ilişkin yapı ve fonksiyonları anlamaları, temel eklem hareketlerini analiz edebilmeleri ve bu bilgileri spor uygulamalarına aktararak hareketi bilimsel temelde değerlendirebilmeleri hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Spor Anatomisi, N Ş Cankur, O Kanbir (Ekin Basım Yayın- 9786053276845)
2	Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2013). Clinically Oriented Anatomy. Lippincott Williams & Wilkins.
3	Hall, S. J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
4	Yayınlanmamış Ders Notları- Prof.. Dr. H. Ulaş Yavuz

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, soru-cevap, görsel materyal kullanımı, örnek olay incelemesi, sınıf içi uygulama ve hareket analizi.

Ders İçeriği

İnsan anatomisinin temel kavramları, hücre ve dokuların yapısı, iskelet ve kas sisteminin fonksiyonel özellikleri, eklem türleri ve hareket düzlemleri, sinir sisteminin hareket kontrolündeki rolü, üst ve alt ekstremitenin anatomik ve kinesiyolojik analizi, omurga ve postür ilişkisi, yürüme ve temel biyomekanik prensipleri ile fonksiyonel hareket analizlerinin uygulamaları.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Anatomiye giriş, terminoloji	Ders anlatımı, görsel materyal kullanımı, terminoloji çalışması	1,2
2	Hücre, dokular ve temel yapılar	Ders anlatımı, mikroskobik görüntü analizi	1,2
3	İskelet sistemi: kemikler ve eklemler	Ders anlatımı, iskelet modeli incelemesi, eklem hareket açıklama	1,2
4	Kas sistemi: kas türleri, yapı ve fonksiyon	Ders anlatımı, kas palpasyonu ve model üzerinde gösterim	2,3
5	Sinir sistemi: hareket kontrolü temelleri	diyagramları ve hareket kontrolü	1,2
6	Üst ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması, video analizi	2,3,4
7	Alt ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması, video analizi	2,3,4
8	Vize sınavı		
9	Omurga ve gövde anatomisi	Ders anlatımı, model incelemesi, postür analizi	2,3,4
10	Duruş analizi ve postürel bozukluklar	Ders anlatımı, postür değerlendirme uygulaması	2,3,4
11	Yürüme analizi ve temel biyomekanik	Ders anlatımı, yürüyüş analizi (video)	2,3
12	Egzersizde eklem yükleri	Ders anlatımı, yük ölçümü, vaka tartışması	3,4
13	Fonksiyonel hareket analizleri 1	rs anlatımı, pratik uygulama, video ana	3,4,5
14	Fonksiyonel hareket analizleri 2	rs anlatımı, pratik uygulama, video ana	3,4,5
15	Genel tekrar	Genel tekrar, soru-cevap ve tartışma	1,2,3,4,5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Ara Sınav	40	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
2	Final Sınavı	60	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav	1	1x1	1	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1x1	1	
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x10	10	
Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x16	16	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	5x1	5					
Etkinliklere Hazırlık	3	3x1	3					
Toplam İş Yükü:		**120**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar