

REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENESİ

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								
	3			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								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, mikroskopik 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 ekstremitе anatomisi ve kinesiyolojisi										Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması, video analizi			2,3,4	
	7	Alt ekstremitе 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										s anlatımı, pratik uygulama, video ana			3,4,5	
	14	Fonksiyonel hareket analizleri 2										s 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