AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Fiziksel Uygunluk								
Ders Kodu	BESE303		Ders Düzeyi		Lisans				
AKTS Kredi	3	İş Yükü	76 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriği									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Deney, Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma, Problem Çözme								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Ozer K (2006) Fiziksel Uygunluk. Nobel yayınları, Ankara
2	Vivian H. Heyward (2006) Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human Kinetics …

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel Uygunluğa Giriş Ve Tanıtım
2	Teorik	Sağlık Değerlendirmesi
3	Teorik	Değerlendirme Ve Program Hazırlama Prensipleri
4	Teorik	Aerobik Uygunluğun Değerlendirilmesi
5	Teorik	Aerobik Uygunluk İçin Egzersiz Reçetesi
6	Teorik	Kas Kuvveti Ve Dayanıklılığının Değerlendirilmesi
7	Teorik	Kas Kuvveti İçin Egzersiz Reçetesi
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Esnekliğin Değerlendirilmesi
10	Teorik	Kuvvetin Değerlendirilmesi
11	Teorik	Esneklik İçin Egzersiz Reçetesi
12	Teorik	Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi
13	Teorik	Kilo Kontrolü
14	Teorik	Seminer
15	Teorik	genel tekrar
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	1	2	42
Uygulamalı Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	3	4
			Toplam İş Yükü (Saat)	76
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fiziksel uygunlukla ilgili kavramları açıklar
2	Kalp solunum sisteminin özelliğini ve önemini açıklar

3	Kas kuvveti ve dayanıklılığın ölçüm yöntemlerini ve egzersiz örneklerini açıklayabilir
4	Fiziksel uygunlukla ilgili ölçme ve değerlendirme
5	Sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili temel prensipler

Program Çıktıları *(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)*	
1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	5
PÇ2	2	2	1
PÇ3	2	2	2
PÇ4	1	1	1
PÇ5	3	3	2
PÇ6	4	4	4
PÇ7	5	5	5
PÇ8	1	1	1
PÇ9	1	1	1
PÇ10	1	1	1
PÇ11	1	1	1
PÇ12	5	5	5
PÇ13	1	1	1