AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Fitnes								
Ders Kodu	BESE383		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	13	İş Yükü	328 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Fitness ekipmanlarını tanıyan öğrencinin bu ekipmanları kullanarak çeşitli fitness antrenman metodları ile kardiyovasküler dayanıklılık ve kassal uygunluk özelliklerini koruyan ve geliştiren egzersiz reçetesi ilkelerini öğretmeyi,bireylerde dayanıklılık, kuvvet ve esneklik düzeylerini içeren ve bireysel farklılıklara göre değişebilen bir fitness programı geliştirmenin ilkelerini ve yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır.								
Özet İçeriği	Fitness ekipmanlarını tanıyan öğrencinin bu ekipmanları kullanarak çeşitli fitness antrenman metodları ile kardiyovasküler dayanıklılık ve kassal uygunluk özelliklerini koruyan ve geliştiren egzersiz reçetesi ilkelerini öğretmeyi,bireylerde dayanıklılık, kuvvet ve esneklik düzeylerini içeren ve bireysel farklılıklara göre değişebilen bir fitness programı geliştirmenin ilkelerini ve yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Daryl S.: Introduction to Physical Education
2	Fitness, and Sport
3	McGrawHill
4	NASPE: Physical Education for Lifelong Fitnes

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fitnesın tanımı ve genel bakış
2	Teorik	Fiziksel Aktivite alışkanlıkları ve Motivasyon
3	Teorik	Temel Egzersiz Programları
4	Teorik	Beden Eğitiminde fitnees programları
5	Teorik	Aerobik Fitnes
6	Teorik	Kas kuvveti ve dayanıklılığı
7	Teorik	Esneklik
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Beden kompozisyonu
10	Teorik	Fitnes eğitiminde müfredat geliştirme
11	Teorik	Okul temelli fitnes örnekleri
12	Teorik	Değerlendirme prensipleri
13	Teorik	Sporla ilgili fitnesın değerlendirilmesi
14	Teorik	Sağlıkla ilgili fitnesın değerlendirilmesi
15	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	7	3	140
Uygulamalı Ders	14	7	3	140
Bireysel Çalışma	8	2	2	32
Ara Sınav	1	5	3	8

Dönem Sonu Sınavı	1	5	3	8
			Toplam İş Yükü (Saat)	328
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	13
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fitnes düzeyini ölçer ve değerlendirir.
2	Fitnes testlerini bilir ve uygular.
3	Okul dönemindeki fiziksel aktivitenin önemini kavrar.
4	Spor ve Fitnes arasındaki ayrımı kavrar
5	Fitness çalışmalarının ve programlarının temel hareket becerilerinin önemini anlar ve gösterebilirler

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