



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PROGRAMI**  
**DERS BİLGİ FORMU**

Dersin Adı	Fiziksel Uygunluk								
Ders Kodu	AEB405			Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	74 (Saat)	Teori	3	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Deney, Gösterip Yaptırma, Tartışma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma, Problem Çözme								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Dr. Öğr. Üyesi Alper KARTAL								

#### 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-d
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-n
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)	Yarıyıl Sonu Sınavı

#### Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Uygulamalı Ders	14	0	2	28
Ödev	14	0	1	14
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				74
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

\*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



**Dersin Öğrenme Çıktıları**

1	Fiziksel uygunlukla ilgili kavramları açıklar ...
2	Kalp solunum sisteminin özelliğini ve önemini açıklar ...
3	Kilo Kontrolünün sağlanmasını öğrenme

**Program Çıktıları (Antrenörlük Eğitimi Programı)**

1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği içinde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülme ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

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

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

