



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi							
Ders Kodu		AEB419		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	78 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin sonunda, öğrencilere performans testlerinin değerlendirilmesi ve uygulamalarının öğretilmesi amaçlanmaktadır.							
Özet İçeriğı		performans testleri ve ölçme kavramları.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
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	Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi Sağlık Bakanlığı
2	Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel aktivitenin tanımı ve sınıflandırılması
2	Teorik	Fiziksel aktivitenin tanımlayıcıları ve aktivitenin şiddetinin belirlenmesine yönelik yöntemler
3	Teorik	Aktivite piramidi
4	Teorik	Fiziksel etkinliğin prensipleri ve egzersiz reçetesinin genel prensipleri
5	Teorik	Fiziksel aktivitenin yararları
6	Teorik	Fiziksel aktivite ile fiziksel uygunluk ilişkisi
7	Teorik	Fiziksel aktivitenin beden, ruhsal ve zihinsel sağlığımız üzerine etkileri
8	Ara Sınav (Vize)	vize sınavı
9	Teorik	Fiziksel aktivite, beslenme ve obezite ilişkisi
10	Teorik	Gebelikte ve kadınlarda aktivite önerileri
11	Teorik	Çocukluk ve ergenlik ve gençlik döneminde fiziksel aktivite ve öneriler
12	Teorik	Yetişkinlik ve yaşlılıkta aktivite ve önerileri
13	Teorik	Engellilerde fiziksel aktivite ve öneriler
14	Uygulama	fiziksel egzersiz
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final sınavı

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	8	2	3	40
Bireysel Çalışma	6	2	3	30
Ara Sınav	1	2	2	4
Dönem Sonu Sınavı	1	2	2	4
Toplam İş Yüğü (Saat)				78
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Öğrenci fiziksel etkinliğin prensipleri doğrultusunda egzersiz reçetesi hazırlayabilir.
2	Öğrenci fiziksel aktivite fiziksel uygunluk ilişkisini açıklayabilir.



3	Öğrenci fiziksel aktivite sağlık ilişkisini açıklayabilir.
4	Öğrenci yaş dönemlerine göre fiziksel aktivite önerileri sunabilir.
5	Öğrenci kadınlar ve engelli bireylere yönelik fiziksel aktivite önerileri sunabilir.

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

