



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam							
Ders Kodu		REKB102		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	102 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam kavramlarını tanıtarak, fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişkileri ortaya koymak .							
Özet İçeriğı		Fiziksel aktivite, beden eğitimi, spor, sağlık, sağlıklı yaşam gibi kavramların tanımlarını açıklamak. Bu kavramlar arasındaki ilişkileri ortaya koymak, sağlığa zararlı alışkanlıkların zararlarını ortaya koymak.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, 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	FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIĞIMIZ, Prof. Dr. Nilgün Bek, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730,2012, Ankara.
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması
2	Teorik	Hareketsiz yaşamın sakıncaları
3	Teorik	Herkes için sporun tarihçesi. Her yaşta spor ve egzersizin temel hedefleri
4	Teorik	Herkes için sporun bilimsel temelleri
5	Teorik	Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri
6	Teorik	Neden Aerobik Egzersiz
7	Teorik	Yaşam boyu spor uygulamaları
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Kalp damar hastalığı ve egzersiz
10	Teorik	Şişmanlık ve egzersiz
11	Teorik	Zayıflık ve egzersiz
12	Teorik	Aerobik nedir nasıl yapılır. Step nedir nasıl yapılır
13	Teorik	Sportif ısınmanın önemi
14	Teorik	Düzenli ve dengeli beslenme
15	Teorik	Düzenli ve dengeli beslenme
16	Teorik	Yıl 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	4	2	84
Ödev	1	6	2	8
Ara Sınav	1	3	2	5
Dönem Sonu Sınavı	1	3	2	5
Toplam İş Yüğü (Saat)				102
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fiziksel aktivite, egzersiz, beden eğitimi, spor, sağlık, sağlıklı yaşam kavramlarını bilir
2	Fiziksel aktivite, egzersiz, beden eğitimi, spor, sağlık, sağlıklı yaşam tarihini ve felsefesini kavrar
3	Fiziksel aktivite faaliyetlerini ve özelliklerini bilir, tanıır
4	Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam ile ilişkisini bilir, açıklar
5	Farklı fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam faaliyetlerini bilir, değişik gruplara uygulanmasını tanıır

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır

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	5	5
PÇ3	5	5	4
PÇ4	5	5	5
PÇ5	3	5	5
PÇ6	5	5	5
PÇ7	5	5	4
PÇ8	5	5	5
PÇ9			5

