



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Vücut Geliştirme							
Ders Kodu		REKB230		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	95 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Ders ile ilgili kavramların öğretilmesi. Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun geçmişı ve Türkiye'deki gelişimi. Spor salonları ve kullanılan ekipmanlar.							
Özet İçeriğı		Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun tarihçesi, kullanılan ekipmanlar, antrenman yöntemleri, beslenme,spor salonları.							
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	Aletsiz Vücut Geliştirme/İlpress, Özer BAYSALING
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun Türkiye'de ve Dünyada gelişimi.
2	Teorik	Hangi tür çalışmalar zayıflatır hangileri kas geliştirir.
3	Teorik	Kasılma türleri nelerdir hangilri vücut geliştirmede daha etkilidir.
4	Teorik	Kardiyo ve ağırlık çalışmaları.
5	Teorik	Karın kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
6	Teorik	Kol kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
7	Teorik	Basen kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
8	Teorik	vize
9	Teorik	Bacak kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
10	Teorik	Hangi tür çalışmalar zayıflatır hangileri kas geliştirir.
11	Teorik	Metabolizma nasıl hızlandırılır.
12	Teorik	Strechng nedir? Ne işe yarar.
13	Teorik	Steroid kullanımı ne kadar zararlıdır.
14	Teorik	Vücut geliştirme sürecinde kullanılan protein tozları, amino asit hapları ve yağ yakıcı haplar sağlığa zararlı mıdır?
15	Teorik	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	15	2	1	45
Bireysel Çalışma	5	5	5	50
Toplam İş Yüğü (Saat)				95
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Vücut geliştirme egzersizlerini uygulayabilme
2	Tekniğini öğretmek
3	Uygulamalı olarak öğretebilecek duruma getirmek.
4	rekreatif spor ve fitness uygulamaları ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazanma



5	kas gruplarına ilişkin genel bilgileri öğrenme
---	--

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

