



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Herkes İçin Rekreasyon							
Ders Kodu		REKB356		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	106 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Herkes için sporun Tanım, tarihinin, felsefesinin ve antrenman prensiplerinin bilinmesi							
Özet İçeriği		Herkes için sporun tüm yaş guruplarına uygulayabilme ve her yaş gurubuna uygun aktiviteler düzenleyebilme							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		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	E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000.
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması
2	Teorik	Hareketsiz yaşamın sakıncaları
3	Uygulama	Herkes için sporun tarihçesi. Her yaşta spor ve egzersizin temel hedefleri
4	Uygulama	Herkes için sporun bilimsel temelleri
5	Uygulama	Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri
6	Uygulama	Neden Aerobik Egzersiz
7	Uygulama	ara sınav
8	Uygulama	Yaşam boyu spor uygulamaları
9	Uygulama	Kalp damar hastalığı ve egzersiz
10	Uygulama	Şişmanlık ve egzersiz
11	Uygulama	Zayıflık ve egzersiz
12	Uygulama	Aerobik nedir nasıl yapılır. Step nedir nasıl yapılır
13	Uygulama	Sportif ısınmanın önemi
14	Teorik	Düzenli ve dengeli beslenme
15	Uygulama	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Bireysel Çalışma	5	5	5	50
Toplam İş Yüğü (Saat)				106
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Herkes için sporun tanımının
2	tarihinin öğretilmesi
3	felsefesinin ve öğretilmesi
4	Herkes için sporun antrenman prensiplerinin öğretilmesi
5	Herkes için sporun antrenman prensiplerinin uygulanması



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, örgütleme 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

