AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Rekreasyon								
Ders Kodu	REKB461		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	5	İş Yükü	120 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Çocuklarda Fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesi								
Özet İçeriği	Fiziksel aktivite ve psikomotor gelişim, Fiziksel aktivite ve Sağlık ilişkisi, fiziksel ektivite ve obezite ilişkisi, Fiziksel aktivite ve ağırlık kontrolü.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir)								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Eda GÜNAY								

Ders Koşulları	
AKTS Kredi Koşulu	45

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	Bouchard, C, Blair, SN, Haskell, WL (2006) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
2	Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara. GSGM

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel aktivite ve Sağlık: Giriş Kardiovasküler risk faktörleri
2	Teorik	Obezite, kilo kontrolü ve fiziksel aktivite; Alkol, sigara kullanımı ve sağlık
3	Teorik	Çevresel faktörler ve fiziksel aktivite; Kadınlarda fiziksel aktivite
4	Teorik	Çocuklarda fiziksel aktivite; Yaşlılarda fiziksel aktivite
5	Teorik	Ergojenik yardımcılar ve fiziksel aktivite
6	Teorik	Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri
7	Teorik	Ara Sınav
8	Teorik	Beslenmeye giriş, karbonhidratlar ve fiziksel performansa etkileri
9	Teorik	Yağlar, tanımı, görevi ve fiziksel performansa etkileri
10	Teorik	Proteinler, tanımı, görevi ve fiziksel performansa etkileri
11	Teorik	Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri
12	Teorik	Vitaminler ve mineraller
13	Teorik	Sıvı ve elektrolitler
14	Teorik	Besin grupları, gıdaların satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve tüketilmesinde dikkat edilmesi gerekenler
15	Teorik	final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	3	2	70
Bireysel Çalışma	5	5	5	50
			Toplam İş Yükü (Saat)	120
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	5
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fiziksel aktivitenin sağlıkla olan ilişkisini anlayabilir
2	Kardiyovasküler risk faktörlerini bilir ve fiziksel aktivitenin kardiovasküler risk faktörlerine olan etkisini anlayabilir.
3	Obezite, kilo kontrolü ve fiziksel aktivite ilişkisini anlayabilir.
4	Farklı çevresel koşullar ve fiziksel aktivite ilişkisini anlayabilir.
5	Alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımının sağlığa olan zararlarını ve fiziksel aktivitenin bu bağımlılıklardan kurtulmaya olan etkisini anlayabilir.

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, öğütleme 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