



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sağlıklı Yaşam ve Spor							
Ders Kodu		ÖGK186		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	50 (Saat)	Teori	1	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Fiziksel aktivite kavramı ve uygulamalarının sağlıklı yaşamdaki yerini benimsemek ve temel kavramları aktarmaktır							
Özet İçeriğı		Fiziksel aktivite kavramı ve uygulamalarının sağlıklı yaşamdaki yerini benimsemek ve temel kavramları aktarmaktır							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Taktir)							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Aslı ESENKAYA						

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 Değerlendirme Yöntemleri Ayda Karaca
2	Her Yönüyle Fitness ve Sağlıklı Yaşam

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sağlığın tanımı ve temel sağlık
2	Teorik	İnsan hareketinin tanımlanması
3	Teorik	direnç Antrenmanı Felsefesi
4	Teorik	Kardiyovasküler egzersiz stratejileri
5	Teorik	Beslenme İlkeleri
6	Teorik	Beslenme ilkeleri
7	Teorik	Beslenme ilkeleri
8	Teorik	Genel Tekrar
9	Teorik	Ara Sınav
10	Teorik	Egzersiz Uygulamaları
11	Teorik	Egzersiz Uygulamaları
12	Teorik	Kilo kontrolü, egzersiz ihtiyacının belirlenmesi
13	Teorik	Hastalıklar ve egzersiz
14	Teorik	Hastalıklar ve egzersiz
15	Teorik	Sağlıklı yaşam davranışı kazandırma ve sürdürme
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Dönem 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	0	2	28
Ara Sınav	1	9	1	10
Dönem Sonu Sınavı	1	11	1	12
Toplam İş Yüğü (Saat)				50
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fiziksel aktivite tanımını açıklayabilecektir
2	Egzersiz kavramını yorumlanabilecektir
3	Hastalıkta fiziksel aktivite- egzersiz uygulamalarını tartışabilecektir
4	Yaşam boyu sporun gerekliliği bilincine ve bunu gerçekleştirebilme becerisine sahip olmak,
5	Sağlıklı bireylerde fiziksel aktivitenin hedefleri ve içeriğini tartışır

Program Çıktıları (Makine Resim ve Konstrüksiyonu Programı)

1	Temel Matematik, Fen bilimleri konularını kavrayabilme
2	Sistemleri ve Makine elemanlarını tasarlayabilme
3	Sistemlerin ve Makine elemanlarının teknik resimlerini okuyabilme ve kurallara uygun şekilde geleneksel yöntemlerle veya bilgisayar ortamında çizibilme
4	Malzemeyi tanıyabilme, ısı işlemleri kavrayabilme ve uygun malzeme seçimini yapabilme
5	Talaşlı ve Talaşsız üretim yöntemlerini kavrayabilme
6	Ölçü ve kontrol aletlerini kullanabilme
7	Hidrolik ve pnömatik sistemleri tasarımlarda kullanabilme
8	Yönetim sistemlerini, iletişim tekniklerini, iş kanunlarını uygulayabilme
9	Makine elemanlarının boyutlandırma ve kontrol hesaplarını yapabilme
10	Saç metal kalıplarını kavrayabilme, gerekli hesaplamaları yaparak tasarlayabilme
11	Aparatı oluşturan unsurları tasarlayabilme
12	Hacim kalıplarını tasarlayabilme
13	Bilgisayarlı tezgahları tanıyabilme, takım yolunu oluşturabilme ve gerekli programı yazabilme
14	Problem çözme ve inisiyatif kullanabilme
15	İlgili sektörde iş yeri deneyimi kazanabilme

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ8	2	2	2	2	2
PÇ15	2	2	2	2	2

