



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 (Takrir)							
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 (Mobilya ve Dekorasyon Programı)

1	Teknik Resim ve Mesleki Resim çizebilme ve okuyabilme,
2	Proje hazırlayabilme, proje okuyabilme becerisi kazanabilme,
3	Atölye uygulamalarında kullanılacak malzemeleri ve özelliklerini bilme, üretime uygun olan malzemeyi kullanabilme,
4	Üretimde kullanılan Makineleri tanıyabilme, üretime uygun olarak makinelerin, ayarlamalarını ve bakımları yapabilme ve makineyi kullanabilme,
5	Eğitim süresince İş disiplini, çalışma ortamı kurallarını ve birlikte iş görebilme alışkanlığı kazanabilme,
6	İç Mimari ve dış Mekana, insan vücut ölçülerine uygun mobilya tasarlayabilme, üretebilme,
7	Üretim esnasında malzemeyi ve zamanı verimli kullanabilme, uygun metodlar oluşturabilme,
8	Tasarımda, İnsan, Makine ve çevre uyumunu göz önünde bulundurabilme,
9	Problemleri doğru algılama ve tanımlama, gerekli durumlarda inisiyatif kullanabilme ve karar alma becerisi kazanabilme,
10	Araştırma yöntemlerini bilme, sorgulama ve analiz yeteneğine sahip olabilme
11	Sektörel ve Teknolojik gelişmeleri izleyebilme ve mesleğe uyarlayabilme,
12	Sektörde kullanılan bilgisayar Programlarını öğrenebilme ve kullanabilme becerisi kazanabilme,

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

	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ5	2	
PÇ8		2

