



## 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 (Çocuk Gelişimi Programı)**

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Orta öğretimde kazanmış olduğu mesleki yeterlilikler üzerine uygulama ile desteklenen bir alanda bilgi/beceriye sahip olabilmeli                                                                                                                                                                                 |
| 2  | Çocuk Gelişimi Programı ile ilgili edindiği kuramsal bilgilerini kullanabilmeli                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3  | Çocuk Gelişimi Programı ile ilgili edindiği uygulama bilgilerini kullanabilmeli                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4  | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile çocuklardaki zihinsel, fiziksel, motor, duygusal, sosyal, dil, cinsel ve ahlaki gelişimlerini izleyebilmeli                                                                                                                                                    |
| 5  | Çocuk Gelişimi Programında özel eğitim alanında kazandığı bilgiler ile görme, işitme, dil ve konuşma güçlüğü çeken çocuklar ile bedensel, zihinsel engellilerle, öğrenme güçlüğü çeken, yaygın gelişim bozukluğu olan ve üstün zekâlı çocukların özelliklerini tanıyabilmeli ve eğitimlerine yardımcı olabilmeli |
| 6  | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile çocuklarda beslenme, beslenme alışkanlıkları, farklı zaman dilimlerinde beslenme, hasta çocuk beslenmesi, özel durumlarda beslenme konularında bilgi sahibi olabilmeli ve okul öncesi çağı çocuğuna göre menü hazırlayabilmeli                                 |
| 7  | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile çocuk yayınlarında bulunması gereken özellikler, basılı ve görsel yayınların özellikleri, değerlendirilmesi konularında bilgi sahibi olabilmeli                                                                                                                |
| 8  | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile kişilik ve benlik özelliklerini, çocukları tanıma tekniklerini ve çocukluk dönemindeki ruhsal sorunları tanıyabilmeli                                                                                                                                          |
| 9  | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile sağlıklı çocuğu tanıyabilmeli, çocuğun sağlığını koruyucu sınıf içi tedbirler alabilmeli, hasta çocuğun özelliklerini ve 0-12 yaş çocuklarında görülen hastalıkları tanıyabilmeli                                                                              |
| 10 | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile okul öncesi eğitimde drama etkinliklerinde eğitimcinin rolünü bilmeli. Drama etkinliklerini tanıma, uygulama ve değerlendirme konularında bilgi sahibi olabilmeli                                                                                              |
| 11 | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile sınıf içi araç gereç planlayabilmeli, eğitici oyuncak, kukla, müzik araçları, kostüm ve aksesuar hazırlayabilmeli                                                                                                                                              |
| 12 | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile okul öncesi dönem çocukları için müzik ve oyun dağarcığı oluşturabilmeli, müzik ve oyun etkinliklerini uygulayabilmeli                                                                                                                                         |
| 13 | Çocuk gelişimi programında kazanmış olduğu bilgiler ile davranış problemlerini tanıyıp, yönetebilme ve değiştirebilme konusunda yeterlilik kazanabilmeli                                                                                                                                                         |
| 14 | Çocuk Gelişimi Programında kazanmış olduğu bilgiler ile okul öncesi çağı çocuklarının cinsel gelişim özelliklerini bilmeli, ebeveynlere cinsel eğitim konusunda bilgi verebilmeli                                                                                                                                |
| 15 | Çocuk Gelişimi Programında kazandığı bilgiler ile okul öncesi eğitim ve özel eğitim kurumlarında uygulama yapabilme bilgi ve becerilerine sahip olabilmeli                                                                                                                                                       |

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

|     | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 | ÖÇ4 | ÖÇ5 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| PÇ1 | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| PÇ2 | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| PÇ3 | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |

