



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 (Taktır)							
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 (İşletme Yönetimi Programı)

1	İşletme yönetimi alanındaki teorik bilgileri çalışma hayatında kullanabilme becerisine sahip olabilme
2	İşletmenin yönetim fonksiyonlarını kullanabilme yeteneğine sahip olmak ve yeni yönetim tekniklerini takip ederek uygulayabilme
3	İşletmenin hukuki sorumluluklarını yerine getirebilecek, ilgili mevzuatı takip edip uygulayabilecek bilgi ve donanıma sahip olabilme
4	Alanının gerektirdiği düzeyde bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilmek, teknolojik değişiklikleri takip ederek yeni teknolojileri işletme sistemlerine uyarlayabilme
5	Mesleki uygulamalarda karşılaşılan sorunları tanımlamak, analiz etmek ve çözüm önerileri getirebilme
6	İşletme finansmanını yönetmek; işletmenin finansal analizini yaparak finansal sorunlarına çözüm önerileri getirebilme
7	İşletmenin insan kaynaklarını işletme amaçları doğrultusunda verimli biçimde çalışmasını ve gelişmesini sağlayarak yönetme becerisi kazanma
8	Üretim ve pazarlamanın temel işlevlerini bir bütün olarak kavrayabilme, yeni üretim ve pazarlama tekniklerini uygulayabilme becerisine sahip olabilme
9	İşletmelerde maliyet hesaplamalarını yapabilecek, muhasebe kayıtlarını tutabilecek, mali tabloları hazırlayabilecek ve yorumlayabilecek yeterliliğe sahip olabilme
10	Piyasanın ihtiyaç duyduğu nitelikli elemanlarda aranan mesleki etik değerlere sahip, yazılı ve sözlü iletişimde Türk dilini etkin kullanabilen; alanıyla ilgili uluslararası yazışmaları yapabilecek mesleki yabancı dil bilgisine sahip olabilme
11	Alanına ilişkin bilgileri analitik olarak analiz etme, yorumlama, değerlendirme ve çözüm becerisine sahip olabilme
12	Mesleği ile ilgili ulusal ve uluslar arası çerçevede güncel ve ekonomik gelişmeleri takip edebilme ve uygulayabilme becerisine sahip olabilme

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
PÇ4	1	1	1	1	1
PÇ5	1	1	1	1	1
PÇ6	1	1	1	1	1
PÇ7	1	1	1	1	1
PÇ8	1	1	1	1	1
PÇ9	1	1	1	1	1
PÇ10	1	1	1	1	1
PÇ11	1	1	1	1	1
PÇ12	1	1	1	1	1

