AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Sağlıklı Yaşam ve Spor								
Ders Kodu	ÖGK186		Ders Düzeyi		Önlisans				
AKTS Kredi	2	İş Yükü	50 *(Saat)*	Teori	1	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Fiziksel aktivite kavramı ve uygulamalarının sağlıklı yaşamdaki yerini benimsemek ve temek kavramları aktarmaktır								
Özet İçeriği	Fiziksel aktivite kavramı ve uygulamalarının sağlıklı yaşamdaki yerini benimsemek ve temek 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 Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	9	1	10
Dönem Sonu Sınavı	1	11	1	12
			Toplam İş Yükü (Saat)	50
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	2
**25 saatlik iş yükü 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 *(Büro Yönetimi ve Yönetici Asistanlığı Programı)*	
1	Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları ile diğer mesleki araçları ve teknikleri kullanabilme becerisi
2	Mesleki süreçleri planlama ve uygulama becerisi
3	Yabancı dilde iletişim kurma becerisi
4	Mesleki özgüven becerisi
5	Girişimcilik Becerisi
6	Teorik alan bilgilerini uygulamada kullanabilme becerisi
7	Gereksinimleri karşılayacak biçimde bir süreci yönetme becerisi
8	Disiplinlerarası da dahil takımlarda çalışma becerisi
9	Mesleki uygulamada problemleri tanımlama ve çözme becerisi
10	Mesleki etik ve sorumluluk bilinci
11	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bunu gerçekleştirebilme becerisi
12	Sektörel sorunlar hakkında bilgi sahibi olabilme becerisi
13	Mesleki yasal mevzuatı anlayabilme ve uygulama becerisi
14	Etkin iletişim kurma becerisi
15	Sosyal kültürel ve toplumsal sorumlulukları kavrama, benimseme ve uygulama becerisi

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ6	5	4			
PÇ15			4	4	4