



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

|                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |             |   |          |   |             |   |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---|----------|---|-------------|---|
| Dersin Adı                        |   | Herkes İçin Spor Aktiviteleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |             |   |          |   |             |   |
| Ders Kodu                         |   | FZ004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | Ders Düzeyi |   | Önlisans |   |             |   |
| AKTS Kredi                        | 3 | İş Yüğü                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70 (Saat) | Teori       | 2 | Uygulama | 0 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı                      |   | Bu dersin amacı herkes için sporun yararlarını, yaygınlaşmasını, Türkiye’de ve dünyadaki herkes için spor anlayışı ve yapılaşmasını sunmaktır.<br>Herkes İçin Sporun Tanımı, Yararı, Yaygınlaşması, Dünyadaki Ve Türkiye’deki HİS Anlayışı, Sağlık İçin Spor, Rekreasyon İçin Spor, Çocuklar, Gençler, Kadınlar, Yaşlılar, Aileler, Engelliler, İçin Spor, Yerel Yönetimlerde Spor, Outdoor Sporlar konularını kapsamaktadır. |           |             |   |          |   |             |   |
| Özet İçeriğı                      |   | 1. Beden eğitimini her yaşta günlük hayata dahil etmek<br>2. Sürekli ve yaşam boyu eğitimin önemini vurgulamak<br>3. Sağlıklı ve dengeli beslenmek<br>4. Fiziksel kondisyonu geliştirmeyi alışkanlık haline getirmek<br>5. Sağlıklı ve güvenli bir çevrenin yaşam kalitesini artıracağı bilincini oluşturma                                                                                                                   |           |             |   |          |   |             |   |
| Staj Durum                        |   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |             |   |          |   |             |   |
| Öğretim Yöntemleri                |   | Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma, Bireysel Çalışma, Problem Çözme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |             |   |          |   |             |   |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |             |   |          |   |             |   |

### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

| Araç                      | Adet | Oran (%) |
|---------------------------|------|----------|
| Ara Sınav (Vize)          | 1    | 40       |
| Dönem Sonu Sınavı (Final) | 1    | 70       |

### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

|   |                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Zorba, Erdal: Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Yayını:149, Ankara, 1999 |
| 2 | Uğur, Erol, Özer Baysaling: Herkes İçin Spor. İlpress Basım Yayım. İstanbul, 2002  |
| 3 | Öztürk, Fusun: Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998        |

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları |                                                                                                                                                                             |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Teorik                       | Herkes için spor anlayışı (HİS) nedir?                                                                                                                                      |
| 2     | Teorik                       | Herkes için spor anlayışı neden, nasıl doğdu?                                                                                                                               |
| 3     | Teorik                       | Türkiye’de Herkes İçin Spor anlayışının yaygınlaşması ve örgütlenmesi                                                                                                       |
| 4     | Teorik                       | Değişik açılardan HİS’e bakış açısı                                                                                                                                         |
| 5     | Teorik                       | Her yaşta egzersiz ve sporun temel hedefleri                                                                                                                                |
| 6     | Teorik                       | Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri                                                                                                            |
| 7     | Teorik                       | Rekreasyon (boş zamanları değerlendirme faaliyetleri)                                                                                                                       |
| 8     | Ara Sınav (Vize)             | Ara Sınav                                                                                                                                                                   |
| 9     | Teorik                       | Yerel Yönetimlerde Spor                                                                                                                                                     |
| 10    | Teorik                       | Gençler, kadınlar, aileler ve engelliler için spor anlayışına yönelik organizasyonlar                                                                                       |
| 11    | Teorik                       | Outdoor sporlarını tanıma ve Türkiye deki outdoor alanları hakkında çalışma                                                                                                 |
| 12    | Teorik                       | Temel beslenme, enerji sistemleri ve enerji metabolizmalarının temel ilkeleri                                                                                               |
| 13    | Teorik                       | Kinesiyoloji (hareket bilimi) insan hareket sisteminin yapı ve özelliklerini, bu özelliklerin hareket üzerindeki etkilerinin konum ve zamana bağlı ilişkilerini incelenmesi |
| 14    | Teorik                       | Fitness Ekipmanlarını tanıma, kullanımı ve üst ekstremiteler için uygulamalı egzersiz çalışmaları                                                                           |
| 15    | Teorik                       | Fitness Ekipmanlarını tanıma, kullanımı ve üst ekstremiteler için uygulamalı egzersiz çalışmaları                                                                           |

### 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             |
| Bireysel Çalışma | 10   | 1           | 1               | 20             |
| Ara Sınav        | 1    | 10          | 1               | 11             |



|                                                       |   |    |   |    |
|-------------------------------------------------------|---|----|---|----|
| Dönem Sonu Sınavı                                     | 1 | 10 | 1 | 11 |
| Toplam İş Yüğü (Saat)                                 |   |    |   | 70 |
| Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi  |   |    |   | 3  |
| *25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir. |   |    |   |    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Özel sağlık sorunlarında yapılacak egzersizleri bilir.                                                                   |
| 2 | İleri yetişkinlik sürecinde kadın ve erkekler için spor ve egzersiz uygulamalarını bilir.                                |
| 3 | Sağlıklı yaşam için spor ve egzersiz planlamasının temel içerik ve uygulamalarını öğrenir.                               |
| 4 | Herkes için sporun tarihçesi ve gelişim sürecini öğrenir.                                                                |
| 5 | Farklı yaş grupları ve farklı gelişim süreçleri için yaşam boyu spor ve egzersizin temel içerikleri ve ekipman kullanımı |

**Program Çıktıları (İlk ve Acil Yardım Programı)**

|    |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Mesleki yetki ve sorumluluklarını bilmek                                                                                                                                                                                            |
| 2  | Bireysel ve Örgütsel iletişim ilkelerini bilmek                                                                                                                                                                                     |
| 3  | Türkiye ve Dünyada ki acil sağlık hizmetleri ve acil tıp sisteminde kullanılan acil araçları hakkında genel bilgi sahibi olmak                                                                                                      |
| 4  | Hastanın fiziksel değerlendirmesini ve birincil, ikincil değerlendirmesini yapabilmek                                                                                                                                               |
| 5  | Hasta taşıma ve transportu yöntemlerini bilmek                                                                                                                                                                                      |
| 6  | Travmalı hastalarda genel yaklaşım kurallarını bilmek ve travma ekipmanlarının kullanım ve bakım becerisine sahip olmak                                                                                                             |
| 7  | Acil aracın mekanik ve teknik donanımı ile ilgili ve acil araç kullanımı bilgi -becerisine sahip olmak                                                                                                                              |
| 8  | Çevresel acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek                                                                                                                                                                   |
| 9  | Tıbbi acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek                                                                                                                                                                      |
| 10 | EKG ritim analizi yapabilmek ve ritim bozukluklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek                                                                                                                                |
| 11 | Hastane öncesi acil bakımda kullanılan ilaç ve sıvıları bilmek, uygulama becerisine sahip olmak                                                                                                                                     |
| 12 | Temel Yaşam Desteği, İleri Yaşam Desteği ve İleri hava yolu uygulamalarını bilmek                                                                                                                                                   |
| 13 | Olağandışı durumlarda hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek                                                                                                                                                                |
| 14 | Bedensel ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme                                                                                                                                                                |
| 15 | İnsan anatomisi, fizyolojisi alanlarında temel bilgilere sahip olabilme                                                                                                                                                             |
| 16 | Çalışma alanındaki kişiler ve hizmet verdiği kişilerle sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek                                                                                                                                         |
| 17 | Enfeksiyon Kontrol Yöntemlerini bilmek, acil araç ve ekipmanlarının enfeksiyon kontrollerini sağlayabilmek, asepti-antisepti koşullarını sağlayabilmek ve enfeksiyon hastalıklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek |
| 18 | Sağlık bilimleri hakkında alan ilgi düzeyine uygun bilgi birikimine sahip olmak ve sağlık alanına özgü tıbbi terim ve terminolojiyi kullanabilmek                                                                                   |

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

|      | ÖÇ1 | ÖÇ2 | ÖÇ3 | ÖÇ4 | ÖÇ5 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| PÇ14 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |

