AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Spor ve Sağlık I								
Ders Kodu	İAY002		Ders Düzeyi	Önlisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	76 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Öğrencilere fiziksel uygunluğun tanımını yaparak fiziksel aktivitenin sağlığımıza etkilerini anlatmak.								
Özet İçeriği	Fiziksel aktivitenin tanımı, önemi, sağlığımıza faydaları, fiziksel aktivitelerle vücut bütünlüğünün en iyi düzeye getirilmesi.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, 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	İNSAN NEDEN OYNAR? ERKUT KONTER

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenman kavramı, antrenman nedir?
2	Teorik	Antrenmanın temel amaçları nelerdir?
3	Teorik	Antrenmanın organizma üzerindeki etkisi ve meydana getirdiği değişiklikler
4	Teorik	Aerobik antrenman çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
5	Teorik	Esneklik çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
6	Teorik	Kuvvet çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
7	Teorik	Fitnes uygulama çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Motorik özellik uygulama çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
10	Teorik	Kordinatif özellik (denge,ritim) çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
11	Teorik	Hareket ve hazır bulunuşluluk çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
12	Teorik	Sürat çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
13	Teorik	Dayanıklılık antremanı teori ve uygulama çalışmalarının teorik olarak bilgisinin verilmesi
14	Teorik	Step çalışmalarının teorisi
15	Teorik	Step çalışmalarının teorisi

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
Bireysel Çalışma	2	10	2	24
Ara Sınav	1	10	2	12
Dönem Sonu Sınavı	1	10	2	12
			Toplam İş Yükü (Saat)	76
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fiziksel aktivitenin yararlarını kavrayabilmek.
2	Fiziksel aktivite uygulamalarının öğretilmesini sağlamak,
3	Vücut kondisyonu hakkında bilgilerin verilmesini sağlamak,
4	Fiziksel aktivite ve kas gelişimi arasındaki ilişkiyi kavrayabilmek,

5	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanmasını öğrenmek,

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, asepsi-antisepsi 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
PÇ14	5	5	5