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 *(Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı)*	
1	Temel Laboratuvar teknikleri ve tıbbi laboratuvar branşlarında (Biyokimya, mikrobiyoloji, parazitoloji, sitogenetik vb.) yeterli altyapıya sahip olma;bu alanlardaki teorik ve pratik bilgiyi kullanma becerisi
2	Ortaöğretim düzeyinde kazanılan yeterliliklere dayalı olarak Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı alanındaki güncel bilgileri içeren ders kitapları, uygulama araç-gereçleri ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahip olma
3	İnsanda sistemlerin normal yapı-fonksiyonlarıyla ilgili temel bilgilere sahip olabilme, bu bilgileri doku hücre düzeyinde analiz edebilme ve hastalıklarla ilişkilendirebilme.
4	Sağlık kurumları bünyesindeki tanı ve tedavi laboratuvarlarında ilgili araç, cihaz ve teknikleri kullanarak hekimin gerekli gördüğü tıbbi analizleri yapabilme ve elde edilen verileri değerlendirme
5	Tıbbi laboratuvar araç ve gereçlerini kurallarına ve tekniklerine uygun olarak kullanabilme, kontrollerini ve bakımlarını yapabilme
6	Tıbbi laboratuvarın farklı alanlarıyla ilgili temel testleri uygulayabilme, analiz çözeltilerini hazırlayabilme.
7	Tıbbi laboratuvar testleri için uygun örnekleri hastalardan alabilme ve uygun koşullarda örnek transferini gerçekleştirebilme
8	Analiz öncesi örnek hazırlık işlemlerini yapabilme, bakı preparatlarını hazırlayabilme, dezenfeksiyon ve sterilizasyon tekniklerini uygulayabilme
9	Alanı ile ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilme,verileri yorumlayıp değerlendirebilme ve olası sorunları tanımlayıp çözümleyebilme.
10	Tıbbi Laboratuvarda iş organizasyonu hakkında bilgi sahibi olma ve uygulamaları yürütebilme
11	Tıbbi Laboratuvarda güvenlik kurallarını uygulayabilme, kişisel güvenlik önlemlerini alabilme ve güvenli laboratuvar ortamı oluşturabilme
12	Kamu ve özel sektör kuruluşlarındaki alanı ile ilgili süreçleri yerinde inceleyerek uygulama becerisi kazanmak.
13	Hayat boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci; bilim ve teknolojideki gelişmeleri izleyerek kendini sürekli yenileme bilincini kazanma becerisi.
14	Laboratuvar uzmanlarının ve tıp adamlarının araştırma çalışmalarına yardımcı olmak
15	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularının bilincinde olabilmeli, ilişkiyi temel düzeyde kavrayabilme.
16	Atatürk ilke ve devrimlerini özümseyebilme, milli, ahlaki, manevi ve kültürel değerleri benimseyebilme, evrensel ve çağdaş gelişmelere açık olma
17	Sağlık Hizmetinin yürütülmesinde etkili iletişim kurabilme ve Türkçeyi etkili kullanabilme
18	Bir yabancı dilde temel düzeyde iletişim kurabilme, mesleki uygulamalarda yabancı dili kullanabilme
19	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
PÇ13	2	2	2	2	2
PÇ15	2	2	2	2	2