



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sportif Faaliyetler I							
Ders Kodu		YB113		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	1	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Ders düzeni ile ilgili bilgi edinebilme Atatürk ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklaya bilme. Bütün organ ve sistemleri seviyesine uygun olarak çalıştırabilme Sinir,kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi ,beceri,tavır ve alışkanlıklar Edinebilme. Görev ve sorumluluk alma,lidere uyma ve liderlik yapabilme. Dostça oynama ve yarışma ,kazanana takdir etme kaybetmeyi kabullenme hile ve haksızlığın karşısında olabilme. Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gerektiği gibi kullanabilme. Kendine güven duyma,yerinde ve çabuk karar verebilme. Beden eğitimi ve sporun sağlığını yararlarını kavrayarak, serbest zamanlarını spor faaliyetleriyle değerlendirmeye istekli olabilme.							
Özet İçeriği		Beden Eğitimi; Spor branşları; İnsan gelişimde oyunlar ve Beden Eğitiminin rolü; Sağlıklı olma; İnsan fizyolojisi; sağlık ve ilk yardım; jimnastik malzemeleri ve kullanımı.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Örnek Olay, 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	40
Uygulama Sınavı	1	20

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Okullarda Beden Eğitimi (Hikmet Aracı) 1999
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi ve beden eğitiminin tanımı, spor branşları.
2	Teorik	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol sahası ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.Mendil kapmaca oyunu.
3	Uygulama	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, sakatlanan sporcuya yapılacak ilk yardım.Basketbol da temel duruş,top sürme ve pas çalışmaları ve kırmızı-beyaz oyunu.
4	Uygulama	İnterval çalışması,eklem ve kas gruplarını esnetici ve güçlendirici çalışmalar.İnsan gelişimde beden eğitimi ve oyunların rolü basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış. Yağ satarım bal satarım oyunu.
5	Uygulama	Atatürk ve düşünürlerin spor konusuyla ilgili sözleri ve açıklaması.Altılı istasyon çalışması,Basketbol da hareketli paslaşma ve basit oyun kuralları.top sürme ve engel geçme yarışması.
6	Uygulama	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,Voleybol da paslaşma ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.Köşe kapmaca oyunu.
7	Uygulama	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,Sporun sağlığını açısından faydaları nelerdir.Voleybolda paslaşma ve servis atışı, sahaya dizilmeler ve dönüş.Yakan top oyunu.
8	Uygulama	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,sağlıklı olma ve dengeli kas gelişimi için neler yapmalıyız,Futbol sahası ve oyun kuralları hakkında genel bilgi verilmesi,durdum kaç oyunu.
9	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
10	Uygulama	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması,İnsan fizyolojisi hk.bilgi verilmesi (Kas sistemi ve kaslarda enerji oluşumu),futbolda pas çalışması ve top sürme.Futbolda on pas oyunu.



11	Uygulama	Germe egzersizleri, orta mesafeli koşular hakkında bilgi verilmesi,eklem ve kas gruplarının anlatılması.futbolda penaltı ve korner atışı. Tavşan kaç tazı tut oyunu.
12	Uygulama	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması,jimnastik malzemeleri ve kullanımı,futbolda savunma ve hücum pozisyonları(4,4,2 ve 3,5,2) İstop oyunu.
13	Uygulama	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması,jimnastikte yapılacak yardım şekilleri ve basamaklamanın yapılması,sınıf içi maçlar.(Basketbol)
14	Uygulama	sakatlık sporda ilk yardım , koşu hareketleri
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final 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	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	0	1	14
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	2	1	3
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	Sağlıklı,mutlu,fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş,kendini ifade edebilen,kendine güvenen dostça yarışma duygusuna sahip bireyler yetiştirebilmek.
2	Beden Eğitimi, bireyin gereksinmelerine dayanır. Hareket, en temel gereksinme olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik, yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimi daha önemli kılar.
3	Sağlıklı,mutlu,fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş,kendini ifade edebilen,kendine güvenen dostça yarışma duygusuna sahip bireyler yetiştirebilmek.
4	Beden Eğitimi, bireyin gereksinmelerine dayanır. Hareket, en temel gereksinme olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik, yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimi daha önemli kılar.
5	Sağlıklı,mutlu,fiziksel ve ruhsal yönden gelişmiş,kendini ifade edebilen,kendine güvenen dostça yarışma duygusuna sahip bireyler yetiştirebilmek.

Program Çıktıları (Yaşlı Bakımı Programı)

1	Yaşlı sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yükseltilmesini sağlama yeterliliğini kazandırmada yeterlidir
2	Yaşlı sağlığını etkileyen faktörleri belirleyebilme becerisine sahiptir.
3	Yaşlı bireyin temel özelliklerini ve gereksinimlerini bilir ve bu doğrultuda yaşlı bireyin ihtiyaçlarını karşılama becerisi kazanır.
4	Yaşlı sağlığı ve bakımı ilgili temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanabilir, verileri yorumlayıp değerlendirebilir ve olası sorunları tanımlayıp çözümleyebilir.
5	Temel sağlık bilgisine sahip olma ile birlikte, mesleğinin gerektirdiği acil uygulamaları ve alınması gereken tedbirleri çalışma ortamında uygulayabilme yeteneğine sahiptir.
6	Sağlıklı ve hasta bireyin yapısını, fizyolojik fonksiyonlarını, davranışlarını ve sağlık ile fiziksel ve sosyal çevre arasındaki ilişkiyi temel düzeyde kavrayabilir.
7	Görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır.
8	Yaşlı bakımı alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile işbirliği içinde sağlık ekibi üyesi olarak sorumluluk alır.
9	Yaşlılarda sosyal rehabilitasyon için temel düzeyde etkinlikler planlayıp uygulayabilir.
10	Yaşlıların sosyal, fiziksel ve psikolojik değişimlerini anlayarak bu konudaki gereksinimlerini karşılayabilir.
11	Yaşlı Bakımı ile ilgili konularda, iş güvenliği, yaşlı ve çalışan sağlığının korunması, çevre koruma bilgisi ve bilincine sahiptir.
12	Alanıyla ilgili toplumun ve dünyanın gündemindeki olaylara duyarlı olup gelişmeleri izleyebilir.
13	Sağlık Hizmetleri ile ilgili konularda, sosyal sorumluluk, etik değerler ve hasta hakları bilgisi ve bilincine sahiptir
14	Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve bu süreçlere katılır.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2
PÇ1	2	2
PÇ2	2	2
PÇ3	2	1
PÇ4	3	2



PÇ5	2	2
PÇ6	2	2
PÇ7	3	3
PÇ8	2	3
PÇ9	2	2
PÇ10	1	2
PÇ11	2	2
PÇ12	2	3
PÇ13	1	2
PÇ14	1	1

