



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam							
Ders Kodu		BSÖ523		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.							
Özet İçeriğı		Sağlığın tanımı ve temel sağlık, Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor, Fiziksel aktivite, İnaktivite, Fiziksel uygunluk, Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi, egzersiz eğitimi prensipleri, Egzersiz eğitimi yöntemleri. Egzersiz öncesi değerlendirme, Egzersiz tipleri, Egzersiz reçetelendirme, Yaralanmalarda acil müdahale. Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Essentials of Exercise physiology, W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Lippincott, Williams Wilkins, Baltimore, 2000
2	Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 6. baskı, N. Akgün, Ege Üniv. Basımevi, 1996

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Sağlığın tanımı ve temel sağlık
2	Teorik	Fiziksel aktivite, egzersiz, ve spor
3	Teorik	Fiziksel aktivite
4	Teorik	İnaktivite
5	Teorik	Fiziksel uygunluk
6	Teorik	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi
7	Teorik	Egzersiz eğitimi prensipleri
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Egzersiz eğitimi yöntemleri
10	Teorik	Egzersiz öncesi değerlendirme
11	Teorik	Egzersiz tipleri
12	Teorik	Egzersiz reçetesi hazırlama
13	Teorik	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları
14	Teorik	Dönem sonu sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirir.
2	Sağlığın temel unsurlarını ve etkileyen faktörleri açıklar.



3	Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışır.
4	Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlar.
5	Egzersiz eğitimi prensiplerini ve egzersiz reçetelendirmesini kavrar.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	5	2	3	4
PÇ2	4	5	3	5	4
PÇ3	5	4	5	4	3
PÇ4	3	3	4	4	2
PÇ5	4	4	3	2	5
PÇ6	3	5	5	4	3

