



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Herkes İçin Spor							
Ders Kodu		BSÖ569		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu dersin amacı herkes için sporun yararlarını, yaygınlaşmasını, Türkiye’de ve dünyadaki herkes için spor anlayışı ve yapılmasını sunmaktır.							
Özet İçeriğı		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.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
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	Zorba, Erdal: Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Yayını:149, Ankara, 1999
2	Uğur, Erol, Özer Baysaling: Herkes İçin Spor. İlpres 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	Uygulama	Rekreasyon (boş zamanları değerlendirme faaliyetleri)
8	Ara Sınav (Vize)	Vize
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	Uygulama	Fitness Ekipmanlarını tanıtmak, kullanımı ve üst ekstremiteler için uygulamalı egzersiz çalışmaları
15	Uygulama	Fitness Ekipmanlarını tanıtmak, kullanımı ve alt ekstremiteler için uygulamalı egzersiz çalışmaları



16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final
----	------------------------------	-------

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	Herkes için sporun anlam ve önemini kavrar
2	Yaş gruplarına göre sporun nasıl yapılması gerektiğini gösterebilir
3	Yapılan spora uygun malzeme seçer
4	Yaş gruplarına göre egzersiz programları yapabilir
5	Sağlık için spor kavramının farkına varır.

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	4	5	4	4
PÇ2	4	4	4	4	4
PÇ3	3	5	5	5	3
PÇ4	3	3	3	3	3
PÇ5	4	5	5	5	4
PÇ6	5	4	4	4	5

