



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Performans Gelişimi							
Ders Kodu		BSÖ571		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Hem sahada hem de laboratuvarda yapılan performans testlerini uygulayabilmek ve sonuçlarını değerlendirebilmek							
Özet İçeriğı		Performans testlerinin sonuçlarını değerlendirebilmek Performans testlerinin dönemlemesi hakkında bilgi sahibi olmak							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, 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	Australian Sports Commission. Physiological Tests For Elite Athletes. 1. baskı, ABD, 2000.
2	Mackenzie B. 101 Performance Evaluation Tests. 1. Baskı, ABD, 2005

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel performans oluşturucu etmenler
2	Teorik	Fiziksel performans neden ölçeriz
3	Teorik	Performans testlerinde geçerlilik ve güvenirlik
4	Teorik	Laboratuvarda aerobik performans ölçümleri
5	Teorik	Sahada aerobik performans ölçümleri
6	Teorik	Aerobik perf. test sonuçlarının değerlendirilmesi
7	Teorik	Süratin ölçülmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Anaerobik performans test sonuçlarının değerlendirilmesi
10	Teorik	Kas kuvvetinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi
11	Teorik	Çabukluk ve çeviklik testleri
12	Teorik	Esneklik testleri
13	Teorik	anaerobik performans ölçüm yöntemleri
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final 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	Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme
2	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme



3	Motorik özellikleri bilme
4	Motorik özellikleri geliştirebilme
5	Yüklenme yöntemlerini bilme

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

