AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Fiziksel Uygunluk								
Ders Kodu	BSÖ580			Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yükü	176 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Her yaştaki bireye genel fiziksel uygunluk ölçüleri içerisinde egzersiz programları yapma, yönlendirme ve genel sağlık durumunu ortaya koyabilme.								
Özet İçeriği	Sağlık ve beceriye ilişkin fiziksel uygunluk bileşenlerinin tanımlanması, değerlendirilmesi, egzersiz reçetesi hazırlanması, fiziksel uygunluk ve sağlık ilişkisinin değerlendirilmesi								
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	Fiziksel Uygunluk (Kamil Özer) Nobel Yayınları, Ankara.
2	Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Erdal Zorba, Özcan Saygın) Fırat Yayınevi

Hafta	**Haftalara Göre Ders Konuları**	
1	Teorik	Fiziksel uygunluğun tanımı ve fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar
2	Teorik	Fiziksel uygunluğun bileşenleri
3	Teorik	Fiziksel aktivite, egzersiz, welness ve fiziksel uygunluk ilişkisi
4	Teorik	Aktivitenin şiddetini belirleme yönelik yöntemler
5	Teorik	Egzersiz reçetesinin genel prensipleri
6	Teorik	Kassal kuvvet ve dayanıklılığın değerlendirilmesi
7	Teorik	Esnekliğin değerlendirilmesi
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi
10	Teorik	Anaerobik gücün değerlendirilmesi
11	Teorik	Reaksiyon zamanı ve dengenin değerlendirilmesi
12	Teorik	Sürat ve çevikliğin değerlendirilmesi
13	Teorik	Çocuklarda fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi
14	Teorik	Dönem sonu 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	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
			Toplam İş Yükü (Saat)	176
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	7
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fiziksel uygunluk sağlık ilişkisini açıklayabilir.
2	Kardiorespiratuvar dayanıklılık için egzersiz reçetesi yazabilir.
3	Fiziksel uygunluğun bileşenlerini açıklayabilir.

4	Fiziksel aktivite, egzersiz, welness ve fiziksel uygunluk ilişkisini açıklayabilir.
5	Çocukların fiziksel uygunluklarını değerlendirmeye yönelik test protokollerini bilir.

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