



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Fiziksel Uygunluk							
Ders Kodu		BESE328		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Dersi alan öğrencilere, insanların sağlıklı fizyolojik ve psikolojik yapıya sahip olabilmeleri, yaşamdan keyif alabilmeleri, yaşamsal sorunlarla mücadele edebilmeleri için yapmaları gereken fiziksel aktivite ve sportif etkinliklerin sistemli bir şekilde uygulanmasının öğrenimi ve öğretimini kavrayabilmektir.							
Özet İçeriğı		Fiziksel uygunluğun gereklilik nedenlerini ve ilgili kavramları. Isınma, soğuma, esneklik ve esneklik geliştirme yöntemlerini. Kuvvet, kullanılan araç gereçler , hareketleri ve yöntemleri.. Dayanıklılık ile ilgili çalışmaları							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Öğr. Gör. Sevcan ALTUN						

Ders Koşulları

AKTS Kredi Koşulu	45
-------------------	----

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Özer, K.(2001) Fiziksel Uygunluk.Nobel Dağıtım,Ankara
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel uygunluğun önemi, Alanları.
2	Teorik	Isınma, soğuma
3	Teorik	Esneklik ve esneklik geliştirme yöntemleri
4	Teorik	Farklı kas gruplarına yönelik esneklik hareketleri
5	Teorik	Farklı aletlerle kuvvet geliştirmek için yapılan hareketler
6	Teorik	Kuvvet, Kuvvet geliştirmek için kullanılan araç gereçler ve hareketler
7	Teorik	Vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet hareketleri
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Kuvvet ile ilgili testler
10	Teorik	Kuvvet ile ilgili testler
11	Teorik	Dayanıklılık, farklı hedeflere yönelik çeşitli fiziksel aktiviteler
12	Teorik	Dayanıklılık, farklı hedeflere yönelik çeşitli fiziksel aktiviteler
13	Teorik	Fiziksel uygunluk ile ilgili unsurları içeren eğitsel oyunlar
14	Teorik	Fiziksel uygunluk ile ilgili unsurları içeren eğitsel oyunlar
15	Teorik	Dönem sonu sınavı

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	3	70
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	2	1	3
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fiziksel uygunluğun terminolojisini tanımlar
2	Fiziksel uygunluğun ölçme ve değerlendirmesini yapabilir
3	Fiziksel uygunluk için yapılan egzersizlerin genel prensiplerini bilir
4	Kardiorespiratuvar dayanıklılık için egzersiz reçetesi yazabilir
5	Kuvvet ve dayanıklılığın gelişmesi için egzersiz reçetesi yazabilir

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı)

1	Beden eğitimi ve spor alanının belli başlı kavramlarını, varsayımlarını, tartışmalarını, araştırma ve inceleme yöntemlerini kullanabilme
2	Öğreteceği alan ile ilgili bilgileri, diğer konu alanları ile ilişkilendirerek; alanın okul çapında uygulanan program içindeki yerini anlayabilme
3	Farklı bakış açılarını kabul ederek bilginin nasıl geliştiğini öğrencilere aktarabilme
4	Öğrettiği alana ilişkin gelişmeleri yakından izleyerek, günlük yaşamla ilişkisini kurabilme
5	Sürekli öğrenmeyi alışkanlık hale getirerek alana ile ilgili faaliyetlere ve alanın öğretimi konusundaki profesyonel etkinliklere aktif olarak katılabilme
6	Öğrencilerin çeşitli özelliklerini (fiziksel,sosyo-ekonomik,zihinsel,duygusal ve psikomotor) tanıyabilme
7	Eleştirel düşünme, problem çözme ve performans becerilerine ait gelişmelerini özendirmek için çeşitli öğretim stratejilerini uygulayabilme
8	Öğrencilerin aktif biçimde ders katıldığı, anlamlı ve kalıcı öğrenmenin olduğu, öğrencinin kendini güvende hissettiği bir öğrenme ortamı oluşturabilmek için gerekli olan birey ve grup yönetimi ilke vs stratejilerini uygulayabilme
9	Öğrencinin bilişsel, duyuşsal sosyal fiziksel gelişimini sürekli olarak değerlendirmek için formal ve informal değerlendirme stratejilerini kullanabilme
10	Öğrencilerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabilmeleri için kendilerini tanıma, okula uyum, fiziksel gelişmeleri ile ilgili sınıf içi ve dışı etkinlikleri, başarı düzeyleri, öğrenme ve çalışma alışkanlıkları ilgi ve yetenekleri ile meslek seçimi konularında rehberlik yapabilme
11	Bedensel, ruhsal ve zihinsel özellikler bakımından, özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere, özelliklerine uygun olanak ve fırsatlarını yaratabilme
12	Ergenlerin nasıl öğrendiklerini, nasıl geliştiklerini bilerek ve onlara entellektüel, mesleki, toplumsal ve kişisel gelişimlerini destekleyecek öğrenme fırsatları oluşturabilme
13	Eğitim sisteminin temel ilkeleri, amaçları, sorunları ve geleceği hakkında duyarlılık gösterebilme
14	Öğretmenlik mesleği için geçerli olan etik kurallara her zaman uygun davranabilme
15	Toplumda spor kültürünün oluşturulması, farklı sporların tanıtılması ve spora katılımın yaygınlaştırılması için geçerli stratejiler geliştirebilme
16	Sporda yetenek tarama ve seçme kriterlerini kullanarak farklı spor branşlarına yatkın yetenekleri ortaya çıkarabilme

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	5	5	5	5
PÇ2	4	4	4	4	4
PÇ3	4	4	4	4	4
PÇ4	4	4	4	4	4
PÇ5	4	4	4	4	4
PÇ6	3	3	3	3	3
PÇ10	4	4	4	4	4
PÇ11	3	3	3	3	3
PÇ16	5	5	5	5	5

