



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Vücut Geliştirme							
Ders Kodu		REKB230		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	95 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Ders ile ilgili kavramların öğretilmesi. Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun geçmişı ve Türkiye'deki gelişimi. Spor salonları ve kullanılan ekipmanlar.							
Özet İçeriğı		Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun tarihçesi, kullanılan ekipmanlar, antrenman yöntemleri, beslenme,spor salonları.							
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	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Aletsiz Vücut Geliştirme/İlpress, Özer BAYSALING
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fitness ve Vücut Geliştirme Sporunun Türkiye'de ve Dünyada gelişimi.
2	Teorik	Hangi tür çalışmalar zayıflatır hangileri kas geliştirir.
3	Teorik	Kasılma türleri nelerdir hangilri vücut geliştirmede daha etkilidir.
4	Teorik	Kardiyo ve ağırlık çalışmaları.
5	Teorik	Karın kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
6	Teorik	Kol kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
7	Teorik	Basen kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
8	Teorik	vize
9	Teorik	Bacak kaslarına uygun özel bir fitness programı hangi hareketlerden oluşur.
10	Teorik	Hangi tür çalışmalar zayıflatır hangileri kas geliştirir.
11	Teorik	Metabolizma nasıl hızlandırılır.
12	Teorik	Strechng nedir? Ne işe yarar.
13	Teorik	Steroid kullanımı ne kadar zararlıdır.
14	Teorik	Vücut geliştirme sürecinde kullanılan protein tozları, amino asit hapları ve yağ yakıcı haplar sağlığa zararlı mıdır?
15	Teorik	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	15	2	1	45
Bireysel Çalışma	5	5	5	50
Toplam İş Yüğü (Saat)				95
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Vücut geliştirme egzersizlerini uygulayabilme
2	Tekniğini öğretmek
3	Uygulamalı olarak öğretebilecek duruma getirmek.
4	rekreatif spor ve fitness uygulamaları ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazanma



5 kas gruplarına ilişkin genel bilgileri öğrenme

Program Çıktıları (Rekreasyon Programı)

1	Rekreasyon ve Beden Eğitimi ve Spor alanlarıyla ilgili kavramlar, tanımlar, kuramlar ve tarihsel gelişim ile meslek hakkında bilgi sahibi olur.
2	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve ilgili konularda bilgi sahibi olur ve rekreasyon alanı ile ilişkisini anlar.
3	Rekreasyon alanında bilgi, beceri ve donanımları kazanır, teorik konular ve uygulama konuları ile farklı spor branşlarını bilir ve yapar.
4	Rekreasyon alanında problem tespit edebilir, temel bir problem çözümünde kullanılabilecek ilkeleri bilerek, çözüm önerileri geliştirir.
5	Rekreasyon alanında faaliyetlerin düzenlenmesi konusunda temel becerilere sahip olur, bu faaliyetleri düzenler, yönetir, uygular ve değerlendirmesini yapar.
6	Etkili iletişim becerilerini kullanır, takım üyeleri ve bireylerle iyi ve etkili iletişim kurar.
7	Fiziksel aktivite ve egzersiz programı yapar, programı takip eder, değerlendirir ve gerektiğinde programda düzenlemeler yapar.
8	En az bir yabancı dili bilir ve mesleğinde yabancı dilde iletişim kurabilme becerisi kazanır.
9	Rekreasyon alanındaki kaynakları, yeni ve güncel gelişmeleri takip eder, araştırma yapabilir.
10	Engelli bireylere ve farklı gruplara uygun rekreasyonel etkinlikler planlar, yönetir, uygular ve değerlendirir.
11	Çağın gerekliliklerine ve gelişmelere göre rekreasyon alanına yönelik kişisel ve mesleki gelişimini sağlar.
12	Topluma ve bireylere serbest zamanı etkili kullanabilme bilincini kazandırma sorumluluğu duyar.
13	İnsan haklarını, mesleki ve etik değerleri bilir ve bunlara bağlılık gösterir.
14	Rekreasyon alanında duygu, düşünce, görüş ve projelerini etkili bir şekilde aktarabilir.
15	Rekreasyon alanında proje hazırlayabilir, yönetebilir, uygulayabilir, projelerde ekip üyesi olarak uyumlu bir şekilde görev alabilir.
16	Rekreasyon alanı dışındaki diğer alanlar ile gerektiğinde işbirliği yaparak çok disiplinli olarak faaliyet, proje ve çalışmalar yapabilir, planlayabilir, yönetebilir ve görev alabilir.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ3	5	5	5	5	5

