



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Fiziksel Uygunluk							
Ders Kodu		REKB358		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	100 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Fiziksel uygunluk ile ilgili kavramların, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metotlarının öğretilmesi ve vücut kompozisyonunun analizinin öğretilmesi amaçlanmıştır.							
Özet İçeriği		Fiziksel uygunluğun saplık ve performans için komponentlerinin tanıtılması, bunları geliştirebilecek antrenman programlarının teorik ve pratik uygulanması, egzersiz reçetelerinin yazılması; vücut kompozisyonunun analizi.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Örnek Olay, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)			Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL						

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	Ozer K (2006) Fiziksel Uygunluk. Nobel yayınları, Ankara
2	Vivian H. Heyward (2006) Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human Kinetics

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel Uygunluğa Giriş Ve Tanıtım
2	Teorik	Sağlık Değerlendirmesi-
3	Teorik	Değerlendirme Ve Program Hazırlama Prensipleri-
4	Teorik	Aerobik Uygunluğun Değerlendirilmesi-
5	Teorik	Aerobik Uygunluk İçin Egzersiz Reçetesi-
6	Teorik	Kas Kuvveti Ve Dayanıklılığının Değerlendirilmesi-
7	Teorik	Kas Kuvveti İçin Egzersiz Reçetesi
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Teorik	Esnekliğin Değerlendirilmesi-
10	Teorik	Kuvvetin Değerlendirilmesi
11	Teorik	Esneklik İçin Egzersiz Reçetesi-
12	Teorik	Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi-
13	Teorik	Kilo Kontrolü-
14	Teorik	Seminer-
15	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final



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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	2	3	70
Seminer	3	3	3	18
Bireysel Çalışma	3	2	2	12
Toplam İş Yükü (Saat)				100
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fiziksel uygunlukla ilgili kavramları açıklar ...
2	Kalp solunum sisteminin özelliğini ve önemini açıklar ...
3	Kilo Kontrolünün sağlanmasını öğrenme
4	Her yaş grubuna ve her iki cinsin amaçlarına ve özelliklerine uygun egzersiz yaptırabilme
5	Fitnesin sağlık için komponentlerini uygulayabilme

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
PÇ1	5				
PÇ2		5			
PÇ3		4			
PÇ7			5		
PÇ11			3		
PÇ14				4	
PÇ15					5

