AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Rekreasyon							
Ders Kodu		REKB461		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yükü	120 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Çocuklarda Fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesi							
Özet İçeriği		Fiziksel aktivite ve psikomotor gelişim, Fiziksel aktivite ve Sağlık ilişkisi, fiziksel ektivite ve obezite ilişkisi, Fiziksel aktivite ve ağırlık kontrolü.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir)							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)		Öğr. Gör. Eda GÜNAY							

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	Bouchard, C, Blair, SN, Haskell, WL (2006) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
2	Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara. GSGM

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel aktivite ve Sağlık: Giriş Kardiovasküler risk faktörleri
2	Teorik	Obezite, kilo kontrolü ve fiziksel aktivite; Alkol, sigara kullanımı ve sağlık
3	Teorik	Çevresel faktörler ve fiziksel aktivite; Kadınlarda fiziksel aktivite
4	Teorik	Çocuklarda fiziksel aktivite; Yaşlılarda fiziksel aktivite
5	Teorik	Ergojenik yardımcılar ve fiziksel aktivite
6	Teorik	Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri
7	Teorik	Ara Sınav
8	Teorik	Beslenmeye giriş, karbonhidratlar ve fiziksel performansa etkileri
9	Teorik	Yağlar, tanımı, görevi ve fiziksel performansa etkileri
10	Teorik	Proteinler, tanımı, görevi ve fiziksel performansa etkileri
11	Teorik	Fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri
12	Teorik	Vitaminler ve mineraller
13	Teorik	Sıvı ve elektrolitler
14	Teorik	Besin grupları, gıdaların satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve tüketilmesinde dikkat edilmesi gerekenler
15	Teorik	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	3	2	70
Bireysel Çalışma	5	5	5	50
			Toplam İş Yükü (Saat)	120
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	5
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Fiziksel aktivitenin sağlıkla olan ilişkisini anlayabilir
2	Kardiyovasküler risk faktörlerini bilir ve fiziksel aktivitenin kardiovasküler risk faktörlerine olan etkisini anlayabilir.
3	Obezite, kilo kontrolü ve fiziksel aktivite ilişkisini anlayabilir.
4	Farklı çevresel koşullar ve fiziksel aktivite ilişkisini anlayabilir.
5	Alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımının sağlığa olan zararlarını ve fiziksel aktivitenin bu bağımlılıklardan kurtulmaya olan etkisini anlayabilir.

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 faklı 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	5				
PÇ4	3				
PÇ5		5			
PÇ6		5			
PÇ7		5			
PÇ9			5		
PÇ10			4		
PÇ11			4		
PÇ12			4		
PÇ15				4	
PÇ16					5