



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

**Okul/Fakülte:** BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

**Bölüm/Program:** BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

|                             |                               |                                 |        |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------|
| <b>Ders Dili:</b>           | Türkçe                        | <b>Ders Kodu:</b>               | BSÖ303 |
| <b>Ders Türkçe İsmi:</b>    | FİZİKSEL UYGUNLUK             |                                 |        |
| <b>Ders İngilizce İsmi:</b> | PHYSICAL FITNES               |                                 |        |
| <b>Dersi Verecek:</b>       | Yard .Doç. Dr. Hakan ATAMTÜRK |                                 |        |
| <b>Dersin Türü:</b>         | ZORUNLU                       | <b>Dersin Seviyesi:</b>         | LİSANS |
| <b>Yıl</b>                  | 3                             | <b>Semester</b>                 | 5      |
| <b>Ders Kredisi:</b>        | 3                             | <b>AKTS Kredisi:</b>            | 4      |
| <b>Teori(saat/hafta):</b>   | 0,00                          | <b>Uygulama(saat/hafta):</b>    | 0,00   |
|                             |                               | <b>Laboratuvar(saat/hafta):</b> | 0,00   |

**Dersin İçeriği:** Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi, fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanması.  
Fiziksel uygunluk kavramı, fiziksel uygunluğun sağlanması için gereken parametreler

**Öğrenme Kazanımları:** İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek  
İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek  
İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek  
İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek  
İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek  
Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek  
İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek  
Sunum(lara)a hazırlık  
Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek  
Verilen ölçütlere göre arkadaşlarının çalışmalarını değerlendirebilecek  
Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek  
Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek  
İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek  
Öğrenmenin değerini takdir edecek

**Dersin Amaçları:** İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.  
Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.  
Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek  
Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek  
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek  
Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek  
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek  
Yeniliği teşvik etmek

**Öğrenci İş Yüğü:**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | Derse hazırlık<br>Ders saatleri<br>Ara sınav<br>Ara sınava hazırlık<br>Final sınavı<br>Final sınavına hazırlık<br>Sunum(lar)<br>Grup çalışması<br>Ders öncesi ödev(ler)<br>Taslak hazırlama  |
| <b>AKTS Formülü:</b>              |  |
| <b>Kaynaklar:</b>                 | 1.Pr. Dr. Erdal Zorba Fiziksel Uygunluk kitabı Muğla,2001 gazi kitabevi<br>2.www.google.com/sporbilim<br>3.Pr. Dr. Nejati Akgün Sporcu Sağlığı ve Sporcu Sakatlıkları GATA basımevi Ankara 5.baskı 2000<br>4.Kamil ÖZER ,Fiziksel uygunluk , nobel yayın dağıtımı Ankara ekim 2001<br>5.www.google.com/fiziksel uygunluk<br>6.www.google.com/ Fitness test           |
| <b>Değerlendirme:</b>             | Ders başarısının belirlenmesinde derse katılım, ara sınav ve final sınavı ve ödev dikkate alınacaktır. Başarı notu, ilgili yönetmelikler gereğince, sınıf içi başarısı esas alınarak hesaplanacaktır.<br>Ara sınav uygulamaları: % 40, final Sınavı :% 60 oranın da hesaplanacak daha sonra Araştırma ödevi uygulamalarının ;% 10'u ise final notuna etki edecektir. |
| <b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>     |  |
| <b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>     |  |
| <b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>   | 1.HaftaSağlık ve egzersiz  |
| <b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>   | 2.HaftaFiziksel Uygunluğun Tanımı  |
| <b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>      | 3.HaftaFiziksel Uygunluk Unsurları   |
| <b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>    | 4.HaftaVücut Kompozisyonu  |
| <b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>    | 5.Hafta Motorik Özellikler   |
| <b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>    | 6.HaftaFiziksel Yapı (BMI, WHR)  |
| <b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>    | 7.HaftaSomatotip ve Fiziksel Uygunluk  |
| <b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>    | 8.HaftaTansiyon  |
| <b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>   | 9.Ara sınavı   |
| <b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>  | 10.HaftaPerformans ve Fiziksel Uygunluk ölçülmesi  |
| <b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>  | 11.HaftaTest metodları   |
| <b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>   | 12.Hafta Kalori ihtiyacı ve hesaplaması  |
| <b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>  | 13.HaftaÖğrenciler tarafından yapılan ödevlerin değerlendirilmesi  |
| <b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b> | 15.HaftaBeden Eğitimi Ders uygulamalarının değerlendirilmesi   |
| <b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b> | FİNAL SINAVLARI HAFTASI  |
| <b>16. Hafta</b>                  |  |
| <b>17. Hafta</b>                  |  |
| <b>18. Hafta</b>                  |  |
| <b>19. Hafta</b>                  |  |
| <b>20. Hafta</b>                  |  |
| <b>21. Hafta</b>                  |  |
| <b>22. Hafta</b>                  |  |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>23. Hafta</b> |  |
| <b>24. Hafta</b> |  |
| <b>25. Hafta</b> |  |
| <b>26. Hafta</b> |  |
| <b>27. Hafta</b> |  |
| <b>28. Hafta</b> |  |

-----