



## YAKIN DOĐU ÜNİVERSİTESİ DIŐA 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>	BSÖ207
<b>Ders Türkçe İsmi:</b>	SEÇMELİ I (VÜCUT GELİ. VE FİTNES)		
<b>Ders İngilizce İsmi:</b>	ELECTIVE I		
<b>Dersi Verecek:</b>	Dr. Deniz ERDAĐ		
<b>Dersin Türü:</b>	ZORUNLU	<b>Dersin Seviyesi:</b>	LİSANS
<b>Yıl</b>	2	<b>Semester</b>	3
<b>Ders Kredisi:</b>	2	<b>AKTS Kredisi:</b>	3
<b>Teori(saat/hafta):</b>	4,00	<b>Uygulama(saat/hafta):</b>	0,00
		<b>Laboratuvar(saat/hafta):</b>	0,00

**Dersin İçeriği:** BSÖ 207- Vücut Geliştirme ve Fitness: Hareket ve fitnessin sağlık açısından getirileri, Aktivite ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık, Aerobik fitnessi anlamak, Aerobik fitnessin etkileri, Aerobik fitness düzeyini geliştirmek, Uygulamalı aerobik fitness programları ve etkileri, Kas çalışmalarına yönelik fitness, Kas çalışmalarına yönelik fitnessin yararları, Kas çalışmalarına yönelik fitness düzeyini geliştirmek, Aktivite ve kilo kontrolü, Performans, Uzun süreli yaşam.

**ÖĐrenme 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 yaratılmek 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  
Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek  
Verilen parametreler çerçevesinde yeni bir ürün geliştirebilecek/yaratabilecek  
Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek  
Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek  
İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek  
ÖĐrenmenin deĐerini takdir edecek  
Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek  
Hedeflenen becerileri geliştirebilecek  
Fitness EĐitimi

**Dersin Amaçları:**

	<p>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak 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 Eleştirel düşüncüyü geliştirmek</p>
<b>Öğrenci İş Yüğü:</b>	<p>Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Proje(ler)/makale(ler) için araştırma Proje yazımı Grup çalışması Sınıf içi tartışma(lar) Ödev(ler)</p>
<b>AKTS Formülü:</b>	96 / 30 = 3.2
<b>Kaynaklar:</b>	1.Sharkey & Gaskil Fitness & Health 6.th edition (2007)
<b>Değerlendirme:</b>	Vize %40, Final %60
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	
<b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>	
<b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>	Hareket ve fitnessin sağlık açısından getirileri
<b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>	Aktivite ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık, İnanç ve tutumlar
<b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>	Aerobik fitnessi anlamak, Aerobik fitnessin etkileri Örgütlerde psikolojik sorunlar
<b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>	Aerobik fitness düzeyini geliştirmek
<b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>	Kas çalışmalarına yönelik fitness
<b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>	Kas çalışmalarına yönelik fitnessin yararları
<b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>	Kas çalışmalarına yönelik fitness düzeyini geliştirmek
<b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>	VİZE
<b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>	Aktivite ve kilo kontrolü
<b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>	Performans
<b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>	Uzun süreli yaşam
<b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>	Uygulama (Aerobik Fitness)
<b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>	Uygulama (Ağırlık Çalışmaları)
<b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b>	Uygulama (Ağırlık Çalışmaları)
<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>	

-----