



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Bölüm/Program: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Ders Dili:	Türkçe	Ders Kodu:	BSÖ303
Ders Türkçe İsmi:	FİZİKSEL UYGUNLUK		
Ders İngilizce İsmi:	PHYSICAL FITNES		
Dersi Verecek:	Yard .Doç. Dr. Hakan Atamtürk		
Dersin Türü:	ZORUNLU	Dersin Seviyesi:	LİSANS
Yıl	3	Semester	5
Ders Kredisi:	3	AKTS Kredisi:	4
Teori(saat/hafta):	0,00	Uygulama(saat/hafta):	0,00
		Laboratuvar(saat/hafta):	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 yaratbilmek 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 Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Sunum(lar) Grup çalışması Ders öncesi ödev(ler) Taslak hazırlama
AKTS Formülü:	
Kaynaklar:	1.Pr. Dr. Erdal Zorba Fiziksel Uygunluk kitabı Muğla,2001 gazi kitabevi 2.www.google.com/sporbilim 3.Pr. Dr. Nejati Akgün Sporcu Sağlığı ve Sporcu Sakatlıkları GATA basımevi Ankara 5.baskı 2000 4.Kamil ÖZER ,Fiziksel uygunluk , nobel yayın dağıtımı Ankara ekim 2001 5.www.google.com/fiziksel uygunluk 6.www.google.com/ Fitness test
Değerlendirme:	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. Ara sınav uygulamaları: % 40, final Sınavı :% 60 oranın da hesaplanacak daha sonra Araştırma ödevi uygulamalarının ;% 10'u ise final notuna etki edecektir.
İşe Yerleştirme(Staj):	yok
Ön Koşul Ders Kodları:	yok
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	1.HaftaSağlık ve egzersiz
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	2.HaftaFiziksel Uygunluğun Tanımı
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	3.HaftaFiziksel Uygunluk Unsurları
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	4.HaftaVücut Kompozisyonu
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	5.Hafta Motorik Özellikler
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	6.HaftaFiziksel Yapı (BMI, WHR)
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	7.HaftaSomatotip ve Fiziksel Uygunluk
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	8.HaftaTansiyon
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	9.Ara sınavı
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	10.HaftaPerformans ve Fiziksel Uygunluk ölçülmesi
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	11.HaftaTest metodları
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	12.Hafta Kalori ihtiyacı ve hesaplaması
13. Hafta (12 -16 Aralık)	13.HaftaÖğrenciler tarafından yapılan ödevlerin değerlendirilmesi
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	15.HaftaBeden Eğitimi Ders uygulamalarının değerlendirilmesi
15. Hafta (24 – 30 Aralık)	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
16. Hafta	
17. Hafta	
18. Hafta	
19. Hafta	
20. Hafta	
21. Hafta	
22. Hafta	

23. Hafta	
24. Hafta	
25. Hafta	
26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
