



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Bölüm/Program: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Ders Dili:	Türkçe	Ders Kodu:	BSÖ207
DersTürkçe İsmi:	SEÇMELİ I (VÜCUT GELİ. VE FİTNES)		
Ders İngilizce İsmi:	ELECTIVE I		
Dersi Verecek:	Yard .Doç. Dr. Deniz ERDAĞ		
Dersin Türü:	ZORUNLU	Dersin Seviyesi:	LİSANS
Yıl	2	Semester	3
Ders Kredisi:	2	AKTS Kredisi:	3
Teori(saat/hafta):	4,00	Uygulama(saat/hafta):	0,00
Dersin İçeriği:	BSÖ 207- Vücut Geliştirme ve Fitness: Hareket ve fitnesin sağlık açısından getirileri, Aktivite ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık, Aerobik fitnesi anlamak, Aerobik fitnesin etkileri, Aerobik fitnes düzeyini geliştirmek, Uygulamalı aerobik fitnes programları ve etkileri, Kas çalışmalarına yönelik fitnes, Kas çalışmalarına yönelik fitnesin yararları, Kas çalışmalarına yönelik fitnes düzeyini geliştirmek, Aktivite ve kilo kontrolü, Performans, Uzun süreli yaşam.		
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 - 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 - Öğrenmenin değerini takdir edecek - Akademik bir makale üretmek için seçilen kaynak gösterme biçiminin ilkelerini uygulayabilecek - Hedeflenen becerileri geliştirebilecek - Fitnes Eğitimi		
Dersin Amaçları:			

	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 düşünceyi geliştirmek
Öğrenci İş Yüğü:	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)
AKTS Formülü:	96 / 30 = 3.2
Kaynaklar:	1.Sharkey & Gaskil Fitness & Health 6.th edition (2007)
Değerlendirme:	Vize %40, Final %60
İşe Yerleştirme(Staj):	-
Ön Koşul Ders Kodları:	-
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	Hareket ve fitnessin sağlık açısından getirileri
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	Aktivite ve mental sağlık, Aktivite ve kişisel sağlık,İnanç ve tutumlar
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	Aerobik fitnessi anlamak, Aerobik fitnessin etkileri Örgütlerde psikolojik sorunlar
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	Aerobik fitness düzeyini geliştirmek
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	Kas çalışmalarına yönelik fitness
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	Kas çalışmalarına yönelik fitnessin yararları
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	Kas çalışmalarına yönelik fitness düzeyini geliştirmek
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	VİZE
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	Aktivite ve kilo kontrolü
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	Performans
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	Uzun süreli yaşam
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	Uygulama (Aerobik Fitness)
13. Hafta (12 -16 Aralık)	Uygulama (Ağırlık Çalışmaları)
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	Uygulama (Ağırlık Çalışmaları)
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	
