VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES

1	Ders Adi:	VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES
2	Ders Kodu:	AEB0032
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	2
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	1.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	YOK
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Ögr. Üyesi Tonguç VARDAR
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Dr.Öğr. Üyesi TONGUÇ VARDAR
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	tongucvardar@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Vücut Geliştirme ve Fitness'in tarihçesini ve genel kavramları öğrenmek. BodyBuilding ve Vücut Geliştirme prensiplerini kavramak. Fitness aletlerini tanımak , nasıl çalıştığını ve çalıştırılacağını öğrenmek ve program geliştirebilmek.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Vücut geliştirme ve Fitness'in tarihçesini öğrenme.
	2	Vücut geliştirme ve Fitness'in felsefesini öğrenme.
	3	Vücut geliştirme ve Fitness ile ilgili kavramları öğrenme.
	4	Vücut geliştirme ve Fitness ile ilgili yarışmaları tanıma.
	5	Vücut geliştirme ve Fitness aletlerini tanıma kullanabilme.
	6	1. ve 2. kademe antrenman programlamasını düzenleyebilme.
	7	1. ve 2. kademe antrenman programlamasını düzenleyebilme.
	8	1. ve 2.kademe programları uygulatabilme.
	9	1. ve 2.kademe programları uygulatabilme.
	10	İleri antreman metodlarını tanıma.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	**DERS İÇERİKLERİ**	
	Teorik	**Uygulama**
1	Vücut geliştirme ve fittnesin tarihçesi ve felsefesi	Salondaki fitness makina ve araç gereçleri tanıma.
2	Vücut geliştirme ve fittnesin temel kavramları ve psikolojik değerlendirilmesi	Salondaki fitness makina ve araç gereçleri tanıma.
3	Vücut geliştirmenin faydaları	Salondaki fitness makina ve gereçleri tanıma.

4	Kas gruplarına göre çalışma yöntemleri	Salondaki makinalarla çalışma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
5	Spor politikası olarak vücut geliştirme	Salondaki makinalarla çalışma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
6	Vücut geliştirmenin Türkiye ve Dünya Federasyonu	Salondaki makinalarla çalışma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
7	Vücut geliştirme ve Fitness yarışmalarını tanıma	Salondaki makinalarla çalışma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
8	Vücut geliştirme ve Fitness'e bilimsel yaklaşım	Serbest ağırlık kullanma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
9	Vücut geliştirme ve Fitness'e bilimsel yaklaşım	Serbest ağırlık kullanma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
10	Kas anatomisi ve kas bilgisi	Serbest ağırlık kullanma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
11	Vücut geliştirmenin bedenin temel sistemleri üzerine etkisi	Serbest ağırlık kullanma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
12	Vücut geliştirme hareketleri ve kinesioloji	Serbest ağırlık kullanma prensiplerini öğrenme ve uygulama.
13	Çalışmalarda dikkat edilecek prensipler.	1. temel programın prensiplerini öğrenme ve uygulama.
14	1. ve 2. basamak antrenman programlanması.	2.temel programın prensiplerini öğrenme ve uygulama.
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Özer Baysaling : BodyBuilding Kitabı. Prof.Dr. Yaşar Sevim: Amtrenman Bilgisi
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	**SAYISI**	**KATKI YÜZDESİ**
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		

24 **AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU**

ETKİNLİK	**SAYISI**	**Süresi (Saat)**	**Toplam İş Yükü (Saat)**
Teorik Dersler	14	1.00	14.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)			
Ödevler	0		
Projeler			
Arazi Çalışmaları			
Arasınavlar	1		
Diğer			
Yarıyıl Sonu Sınavı	1		
Toplam İş Yükü			
Toplam İş Yükü / 30 saat			
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek