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:	AEB3127 VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS UZMANLIK I DERSİNİ BAŞARILI OLARAK GEÇMEK.
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.Öğretim Üyesi Tonguç VARDAR
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	tongucvardar@uludag.edu.tr
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Vücut geliştirme hakkında beslenme bilgi edinme , genel çalışma prensiplerini belirleme , aletlerin nasıl kullanacağını öğrenme , ısınmayı öğrenme ve adaptasyon çalışmalarını öğrenip yaptırabilme.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Vücut yapı tiplerini öğrenme
	2	Fitness'te genel beslenme bilgisi edinme.
	3	Dikkat edilecek prensipleri öğrenme.
	4	Vücut geliştirme ve yaşın ilişkisi.
	5	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1. PROGRAM)
	6	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1.PROGRAM)
	7	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1.PROGRAM)
	8	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM)
	9	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM)
	10	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM)
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	**DERS İÇERİKLERİ**	
	Teorik	**Uygulama**
1	Vücut yapı tipleri	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Miğde hareketleri)

2	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Miğde hareketleri)
3	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Bacak hareketleri)
4	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Baldır hareketleri)
5	Çalışmalarda dikkat edilecek genel prensipler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Baldır hareketleri)
6	Vücut geliştirmede ısınma ve açıcı hareketler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Sırt hareketleri)
7	Vücut geliştirmenin yaş ile ilgisi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Sırt hareketleri)
8	Vücut geliştirmenin yaş ile ilgisi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Gögüs hareketleri)
9	Başlangıç çalışmalarıında uyulacak temel prensipler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Gögüs hareketleri)
10	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Omuz hareketleri)
11	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Omuz hareketleri)
12	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Arka Kol hareketleri)
13	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Ön Kol hareketleri)
14	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Boyun hareketleri)

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Özer Baysaling : BodyBuilding Kitabı
23	Değerlendirme	

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	**SAYISI**	**KATKI YÜZDESİ**
Ara Sınav	1	20.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	2	40.00
Yıl Sonu Sınavı	1	40.00
Toplam	4	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		60.00
Finalin Başarıya Oranı		40.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		YAZILI VE UYGULAMA SINAV. ÖEDV VE SUNUM.

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)	3	30.00	90.00
Ödevler	1	10.00	10.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yükü			148.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			4.87
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	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
ÖK2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
ÖK3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
ÖK7	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK8	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
ÖK9	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	2	2	3	3	3	3
ÖK10	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	5

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

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