

FİZİKSEL UYGUNLUK

1	Ders Adı:	FİZİKSEL UYGUNLUK
2	Ders Kodu:	BED3005
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
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:	Öğr.Gör. SADETTİN EROL
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Öğr.Gör.Sadettin Erol
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ramizar@uludag.edu.tr, tlf: 02242940685 Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nilüfer / BURSA
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Fiziksel uygunluk ile ilgili terim ve tanımları kavrayabilmek, fiziksel uygunluk unsurlarını ve bölümlerini öğretmek, beden eğitimi ve egzersizin ölçme ve değerlendirme metodlarını öğretmek, test, ölçme ve değerlendirme ile ilgili bilgiler sunmak, egzersiz programı hazırlamayı öğretmek, uygulamasını ve değerlendirmesini öğretmek, dayanıklılık, kuvvet, sürat, esneklik ölçme metodlarını tanımlarını ve kullanmalarını sağlamak
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Fiziksel uygunluk ile ilgili terim ve tanımları kavrar
	2	Fiziksel uygunluk unsurlarını ve bölümlerini öğrenir
	3	Beden eğitimi ve egzersizin ölçme ve değerlendirme metodlarını öğrenir
	4	Test, ölçme ve değerlendirme tanımlamalarını kavrar
	5	Egzersiz programı hazırlamayı ve uygulamayı öğrenir
	6	Egzersiz programını değerlendirmeyi öğrenir
	7	Dayanıklılık, kuvvet, sürat, esneklik ölçme metodlarını öğrenir ve yorumlar
	8	Yaşlılarda egzersiz programı yapmayı ve uygulamayı öğrenir
	9	Çocuklarda egzersiz programı yapmayı ve uygulamayı öğrenir
	10	Vücut kompozisyonu ölçüm metodlarını öğrenir
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Fiziksel uygunluğun tanımı, çeşitleri, önemi	Fiziksel uygunluk genel uygulama
2	Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi, sağlık ve zindelik için egzersiz programının miktarı ve kalitesi	Fiziksel uygunluk genel uygulama
3	Fiziksel uygunluğun ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemi	İstirahat ve Egzersiz esnasında Nabız ve Tansiyon ölçümleri
4	ACSM Kriterleri Doğrultusunda Risk Analizi ve Egzersiz Reçetelendirilmesi	Risk analizi ve Egzersiz programları uygulamaları
5	Fiziksel uygunluğun komponentleri	Risk analizi ve Egzersiz programları uygulamaları
6	Kardiyovaskular dayanıklılığın ölçülmesi ve değerlendirilmesi	Kalp-solunum uygunluk düzeyini iyileştirmek için uygulanabilecek egzersiz programları
7	Anerobik uygunluk ölçümü, değerlendirilmesi	Anaerobik kapasite ölçüm yöntemleri ve testleri Anaerobik kapasite antrenman programı uygulamaları
8	Kas kuvveti ve dayanıklılığının ölçülmesi ve değerlendirilmesi	Kuvvet ölçüm yöntemleri ve testleri. Ağırlık antrenman programı uygulamaları
9	Sürat ve esnekliğin ölçülmesi ve değerlendirilmesi	Sürat ve esneklik ölçüm yöntemleri ve testleri. Esneklik geliştirici egzersiz uygulamaları
10	Denge ve becerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi	Denge ve beceri ölçüm yöntemleri ve testleri. Denge ve beceri geliştirici egzersiz uygulamaları
11	Beden kompozisyonunun ölçülmesi ve değerlendirilmesi	Skinfold, Bioimpedance, boy, kilo, çevre, çap ve uzunluk ölçümleri
12	Egzersiz yoğunluğunu belirleme metotları	MET, HRmax, HRRmax RPE uygulamaları
13	Performans sporcuları ve sedanterlere yönelik egzersiz programlarının hazırlanması	Egzersiz programı uygulamaları
14	Egzersiz ve çevre Hastalıklar ve Egzersiz	Egzersiz programı uygulamaları

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, 2. baskı, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara. 2. Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, 2. Baskı, Gazi Kitabevi 3. ACSM;ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams & Wilkins, 6th Ed., Philadelphia, 2000 4. Heywad,H.,Vivian, (2002).Advanced Fitness assesment and Exercise Prescription, Human Kinetics,4th Ed., Champaign,IL. 5. Powers,S.,Dodd,L.,S.,Total Fitness (1999). Exercise,Nutrition,and Wellness, Allyn and Bacon,2ndEd.,Boston. 6. Sharkey,J.,Brian (2002). Fitness and Health, Human Kinetics,5th Ed.,Champaign,IL. 7. Westerterp, K.R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal, Eur J Appl Physiol (2009) 105:823–828 DOI 10.1007/s00421-009-1000-2. 8. Welk G.J, The Role Of Physical Activity Assessments For School-Based Physical Activity Promotion, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12: 184–206, 2008. 9. Charles B. Corbin, Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life-Updated 5th Edition-Cloth, Human Kinetics. 10. Horvat, M., Block, M., & Kelly L. (2007) Developmental and Adapted Physical Activity Assessment, Human Kinetics, ISBN 9780736051071. 11. Ward, D., Saunders, R., & Pate, R. (2002) Physical Activity Interventions in Children and Adolescents, Human Kinetics, ISBN 9780736051323.
----	---	--

23	Değerlendirme		
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		1	25.00
Kısa Sınav		0	0.00
Ödev		1	15.00

Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	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	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	17	2.00	34.00
Ödevler	1	5.00	5.00
Projeler	1	25.00	25.00
Arazi Çalışmaları	7	2.00	14.00
Arasınavlار	1	1.00	1.00
Diğer	7	2.00	14.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yükü			151.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			5.00
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	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0
ÖK4	0	0	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	4	5	0
ÖK6	0	0	0	0	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	4	5	0	0	0	0	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			