

FİZİKSEL AKTİVİTE ve PSİKOLOJİK ZİNDELİK

1	Ders Adı:	FİZİKSEL AKTİVİTE ve PSİKOLOJİK ZİNDELİK
2	Ders Kodu:	AEB0044
3	Ders Türü:	Seçmeli
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)	3.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Doç. Dr. RECEP GÖRGÜLÜ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	gorgulu@uludag.edu.tr/ gorgulurecep@gmail.com
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımı ve katılımdan etkilenen psikolojik faktörlerin anlaşılmasını sağlamaktır. Dahası yapılan araştırmalara göre egzersiz ile ilişkili olduğu belirtilen psikolojik faktörlerin bireysel farklılıklardan kişilik, yaş ve cinsiyet gibi unsurlar ile ilişkisinin anlaşılması hedeflenmektedir. Bu sayede fiziksel aktivitenin psikolojik zindeliğe etkisinin daha iyi anlaşılması daha uygun egzersiz programlarının hazırlanmasına olanak sağlayacaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararlarını anlar
	2	Egzersiz ve fiziksel aktiviteye nasıl katılım sağlanacağını açıklar
	3	Büyüme, gelişme ve kaliteli yaşam hakkında bilgi edinir
	4	Fiziksel aktivite ve zindelik arasındaki ilişkiyi öğrenir
	5	Fiziksel aktivite ve bilişsel fonksiyonu arasında ilişki kurar
	6	Fiziksel aktivitenin uyku, üzerinde olan etkilerini öğrenir
	7	Fiziksel aktiviteninstres, kaygı ve acı üzerinde olan etkilerini öğrenir
	8	Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi açıklar
	9	Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi teorik bakımdan analiz eder
	10	Beden İmgesi ve Egzersiz ilişkisini açıklar.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Egzersiz psikolojisine giriş	

2	Fiziksel aktivite epidemiyoloji	
3	Fiziksel aktivite epidemiyoloji araştırmaları	
4	Egzersiz psikolojisi teorileri	
5	Egzersiz davranışı model ve teorileri 1	
6	Egzersiz davranışı model ve teorileri	
7	Kişilik ve egzersiz	
8	Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz	
9	Egzersiz, stres ve kaygı	
10	Egzersiz ve duygusal zindelik	
11	Sağlıklı yaşam ve egzersiz	
12	Beden imgesi ve egzersiz	
13	Egzersiz psikolojik etkileri	
14	Öęrenci sunumları	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition. 2. Buckworth, J., Dishman, K. R. (2013). Exercise Psychology, Human Kinetics. 3. Berger, B., Eklund, C. R., Weingber, S.R. (2015). Foundations of Exercise Psychology, Fitness information technology.
----	---	---

23	Deęerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIřMALAR	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	30.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	30.00
Yıl Sonu Sınavı		40.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		60.00
Finalin Başarıya Oranı		40.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Deęerlendirme Yaklaşımları		

24	AKTS / İř YÜKÜ TABLOSU
----	-------------------------------

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İř Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	3.00	42.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)			
Ödevler			
Projeler			
Arazi Çalışmaları			
Arasınavlar			
Diğer			
Yarıyıl Sonu Sınavı			
Toplam İř Yüğü			
Toplam İř Yüğü / 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	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			