

FİZİKSEL UYGUNLUK GELİŞTİRME

1	Ders Adı:	FİZİKSEL UYGUNLUK GELİŞTİRME
2	Ders Kodu:	AEB4009
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	4
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	7
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
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:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. FARUK KORKMAZ
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:	Fiziksel aktivite ve Fiziksel uygunluğun tarihçesi , Fiziksel aktivite , Fiziksel uygunluk ve Fiziksel uygunluk normlarını ve geliştirme yöntemlerini tanımak , öğrenmek ve uygulayabilmek.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk tanımlarını kavrama ve öğrenme
	2	Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimini ifade etme yollarını öğrenme.
	3	Fiziksel Aktivitelerde Harcanan enerjinin tahminini öğrenme.
	4	Fiziksel Aktivite ve Sağlık konularında farkındalık oluşturma.
	5	Fiziksel Aktiviteye Etki eden Zararlı alışkanlıklar (Sigara , Alkol ,Stres vb.)
	6	Fiziksel Uygunluk (kassal , aerobik, anaerobik uygunluk , vücut kompozisyonu , esneklik (hareketlilik)) hakkında bilgi edinme.
	7	Fiziksel Uygunluk Programlarını öğrenme
	8	Kadınlar Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Programlarını Öğrenme.
	9	Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Programlarını Öğrenme
	10	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Programlarını Öğrenme
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Dünyada Fiziksel Aktivite ve Fiziksel uygunluk kavramlarının çıkışı ve gelişmesi.	
2	Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluğun Tanımlanması.	
3	Fiziksel aktivite ve Enerji Tüketimi	
4	Fiziksel Aktivitede Harcanan enerjiyi ifade etme yolları	
5	Fiziksel aktivitelerde ne kadar enerji harcadığının tahmin edilmesi (Koşma , Bisiklet Ergometrisi , jogging , yürüme , koşu vb.)	
6	Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	
7	Fiziksel Aktivite ve Sağlık (Egzersiz ve kan basıncı , sigara, alkol ve stres)	
8	Fiziksel Uygunluğa Giriş (Performans ve uygunluk , aerobik ve anaerobik uygunluk , Kassel Uygunluk , Esneklik , Vücut kompozisyonu)	
9	Fiziksel Uygunlukta ölçme , test ve değerlendirmeleri (Aerobik uygunluk testleri , Anaerobik uygunluk testleri , Kuvvet testleri , mekik testi , boy , kilo , çap , uzunluk , çevre ölçümleri ve bazı fiziksel uygunluk testleri)	
10	Fiziksel uygunluk programları (Hızlı yürüme ve hafif tempo koşu , yeni başlayanlarda 5 günlük program, Formu koyucu 5 günlük program, Gelişim Formu koruma Programı , Büro ve Evde Egzersizler , Diğer egzersiz önerileri)	
11	Kadınlarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk (morfolojik özellikler, vücut kompozisyonu , kalça bozuklukları , hamilelik , ısı uyumu , kan lipidleri , kemik yapısı)	
12	Kas kuvvetindeki Cinsiyet Farklılıkları	
13	Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Vücut kompozisyonu , aerobik uygunluk , kassel kuvvet ,esneklik , anaerobik uygunluk)	
14	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Yaşlılık ve sağlık , Yaşlanmanın belirtileri , yaşlanmada ortaya çıkan fiziksel farklılıklar , Kemik dokusunda değişme, sinir sisteminde değişme , metabolik değişimler, aerobik güçte değişimler, yaşlılık ve antrenman.)	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Prof.Dr. Erdal Zorba : Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk
----	---	---

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		
Kısa Sınav		
Ödev		
Yıl Sonu Sınavı		
Toplam		
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı		
Toplam		

Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları			
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU		
ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş 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			
Arasınaylar			
Diğer			
Yarıyıl Sonu Sınavı			
Toplam İş Yüğü			
Toplam İş Yüğü / 30 saat			
Dersin AKTS Kredisi			3.00

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			