

VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES UZMANLIK I

1	Ders Adı:	VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES UZMANLIK I
2	Ders Kodu:	AEB3127
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
7	Dersin AKTS Kredisi:	6.00
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:	AEB0032 VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES SEÇMELİ DERSİNİ ALMIŞ OLMAK.
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. 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 ve fitness sporunun tanınması . Fitness salonundaki aletlerinin tanınması ve kullanılmasını öğrenme.1ve2. temel adaptasyon programlarını öğrenip uygulatabilme.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	ANTRENÖRÜN MESLEKİ BİLGİ, BECERİ VE TUTUMLARININ GELİŞTİRİLMESİNİ SAĞLAMAK.
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	Dünyadaki federasyonlar ve faaliyetlerini tanıma.
	5	Türkiye vücut geliştirme ve fitness federasyonu ve faaliyetlerini tanıma.
	6	Vücut geliştirme ve Fitness ile ilgili yarışmaları tanıma.
	7	Vücut geliştirme ve Fitness aletlerini tanıma ve kullanmabilme
	8	Vücut geliştirme ve Fitness sporunu yaparken dikkat edilmesi gereken kuralları öğrenmek.
	9	Vücut geliştirme ve Fitness sporunun temel antrenman programlarını öğrenmek(1. temel program).
	10	Vücut geliştirme ve Fitness sporunun temel antrenman programlarını öğrenmek(2. temel program).
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Vücut geliştirme ve fitnessin tarihçesi ve tanımı.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.
2	Vücut geliştirme ve fitness'in psikolojik açıdan değerlendirilmesi.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.

3	Vücut geliştirme ve Fitness Dünya Federasyonlarını ve Türkiye Federasyonunu ve Faaliyetlerini Tanımak.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
4	Vücut geliştirme antrenörünün pedagojisi ve görevleri.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
5	Sikletler ve mecburi pozlar nelerdir öğrenme	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
6	Sikletler ve mecburi pozların değerlendirilmesi.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
7	Vücut geliştirme ve Fitness'in sağlık açısından faydaları.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
8	Vücut geliştirme ve Fitness'in sağlık açısından faydaları.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
9	Vücut geliştirme ve Fitness'in sağlık açısından faydaları.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
10	Vücut geliştirmenin bedenin temel sistemleri üzerindeki etkisi.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
11	Vücut geliştirmenin bedenin temel sistemleri üzerindeki etkisi.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
12	Vücut geliştirme VE Fitness sporu yapılırken uyulması gereken prensipleri öğrenmek.	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
13	Vücut geliştirme VE Fitness sporunun başlangıç programlarını öğrenme. (1. program)	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
14	Vücut geliştirme VE Fitness sporunun başlangıç programlarını öğrenme. (2. program)	Vücut Geliştirme ve Fitness ekipmanlarını tanıma ve kullanımını öğrenme.	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Özer Baysaling : BodyBuilding Kitabı. PROF.DR.YAŞAR SEVİM :ANTRENMAN BİLGİSİ KİTABI.	
23	Değerlendirme		
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav		1	20.00
Kısa Sınav		0	0.00
Ödev		1	40.00
Yıl Sonu Sınavı		1	40.00
Toplam		3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		60.00	
Finalin Başarıya Oranı		40.00	
Toplam		100.00	
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		YAZILI VE UYGULAMALI SINAV,ÖDEV VE SUNUM.	
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU		

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	2	50.00	100.00
Ödevler	1	20.00	20.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlur	1	2.00	2.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	2.00	2.00
Toplam İş Yüğü			180.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			6.00
Dersin AKTS Kredisi			6.00

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	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
ÖK4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
ÖK5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
ÖK6	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
ÖK7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK8	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	2	2	2	3	3	2
ÖK9	4	5	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
ÖK10	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			