

# 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:                  | Prof. Dr. Erkut TUTKUN                                                                                                                                                                      |
| 15    | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |                                                                                                                                                                                             |
| 16    | Koordinatör İletişim Bilgileri:       | Doç.Dr. Erkut TUTKUN<br>erkuttutkun@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:      | Beden eğitimi spor alanında çocukların sportif etkinliklerdeki yetkinleri kavrar, geliştirir, gerektiğinde uzman görüşü için yetkilere ulaşmayı bilir.                                      |
| 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                             | 1      | 40.00         |
| Kısa Sınav                            | 0      | 0.00          |
| Ödev                                  | 0      | 0.00          |
| Yıl Sonu Sınavı                       | 1      | 60.00         |
| Toplam                                | 2      | 100.00        |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı |        | 40.00         |
| Finalin Başarıya Oranı                |        | 60.00         |

|                                                         |                        |              |               |                       |
|---------------------------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| Toplam                                                  |                        | 100.00       |               |                       |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları          |                        | klasik sınav |               |                       |
| 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) |                        | 0            | 0.00          | 0.00                  |
| Ödevler                                                 |                        | 1            | 20.00         | 20.00                 |
| Projeler                                                |                        | 0            | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       |                        | 0            | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınnavlar                                            |                        | 1            | 10.00         | 10.00                 |
| Diğer                                                   |                        | 0            | 0.00          | 0.00                  |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     |                        | 1            | 15.00         | 15.00                 |
| Toplam İş Yüğü                                          |                        |              |               | 87.00                 |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |                        |              |               | 2.90                  |
| Dersin AKTS Kredisi                                     |                        |              |               | 3.00                  |

| 25                                                | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE<br>DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |     |     |         |     |     |        |     |     |          |      |      |              |      |      |      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|----------|------|------|--------------|------|------|------|
|                                                   | PY1                                                                     | PY2 | PY3 | PY4     | PY5 | PY6 | PY7    | PY8 | PY9 | PY10     | PY11 | PY12 | PY13         | PY14 | PY15 | PY16 |
| ÖK1                                               | 5                                                                       | 0   | 0   | 0       | 4   | 5   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 5                                                                       | 0   | 0   | 0       | 5   | 5   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 5                                                                       | 0   | 0   | 0       | 5   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK4                                               | 4                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK5                                               | 4                                                                       | 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       | 4   | 4   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK9                                               | 4                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 4   | 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 |      |      |      |