

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 0 (224) 294 2931 B.U.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi AD, Görükle-Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımı ve katılımdan etkilenen psikolojik faktörlerin anlaşılmasını sağlamaktır. Deci ve Ryan'ın öz belirleme kuramının egzersiz motivasyonu ile ilişkisinin anlaşılması ve 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:	Öğrencinin egzersiz ve psikolojik zindelik ile ilgili temel bilgileri öğrenmesine katkı sağlar
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarını tanımlar
	2	Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararlarını anlar.
	3	Kişilik ve motivasyon gibi bireysel farklılıkların egzersize katılım ile ilişkisi hakkında bilgi kazanır.
	4	Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi teorik bakımdan analiz eder.
	5	Fiziksel aktivite ve bilişsel fonksiyonlar arasında ilişki kurar.
	6	Beden İmgesi ve Egzersiz ilişkisini açıklar.
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	

Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Egzersiz psikolojisine giriş	
2	Sağlıklı yaşam ve egzersiz	
3	Fiziksel aktivite epidemiyoloji	
4	Fiziksel aktivite epidemiyoloji araştırmaları	
5	Egzersiz psikolojisi kuramlarına genel bakış	
6	Egzersiz psikolojisinde, motivasyon kuramları ve hedef belirleme	
7	Egzersizde davranış değişikliği kuramları	
8	Egzersiz ve bireysel farklılıklar	
9	Egzersiz ve Kişilik	
10	Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz	
11	Egzersiz, stres ve kaygı	
12	Egzersiz ve duygusal zindelik	
13	Beden imgesi ve egzersiz	
14	Öğrenci 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. Smith, D., & Bar-Eli, M. (2007). Essential Reading in Sport and Exercise Psychology.
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		test sınav uygulaması
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	10.00	10.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınaylar	1	40.00	40.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	60.00	60.00
Toplam İş Yüğü			152.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.07
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	4	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	3	0	0	0	4	0	0	0	5	0	0	0	4	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	4	0	0	0	3	0	0	0	0	5	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			