

VÜCUT GELİŞTİRME ve FITNESS UZMANLIK I

1	Ders Adı:	VÜCUT GELİŞTİRME ve FITNESS UZMANLIK I
2	Ders Kodu:	AEB2127
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	2
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	3
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:	YOK.
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üyesi Tonguç VARDAR
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	YOK.
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Dr.Öğretim Üyesi Tonguç VARDAR. tongucvardar@uludag.tr.
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNES BRANŞI İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİ VE BECERİLERİ KAZANDIRMAK.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNES İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLERİ EDİNMEK VE UYGULAYABİLMEK BECERİSİNİ KAZANMAK.
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Vücut yapı tiplerini öğrenme;
	2	Fitness'te genel beslenme bilgisi edinme.
	3	Vücut geliştirme ve fitnes antrenmanlarında dikkat edilecek prensipleri öğrenme.;
	4	Vücut geliştirme ve yaşın ilişkisi.;
	5	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1. PROGRAM);
	6	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1. PROGRAM);
	7	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(1. PROGRAM);
	8	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM);
	9	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM);
	10	Vücut geliştirmede başlangıç çalışmalarında adaptasyon çalışmalarını yapabilme ve yaptırabilme.(2.PROGRAM);
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Vücut yapı tipleri.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (ABS).
2	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (ABS)

3	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Bacak hareketleri)
4	Vücut geliştirme ve Fitness'ta beslenme ve önemi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Baldır hareketleri)
5	Çalışmalarda dikkat edilecek genel prensipler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Baldır hareketleri)
6	Vücut geliştirmede ısınma ve açıcı hareketler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Sırt hareketleri)
7	Vücut geliştirmenin yaş ile ilgisi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Sırt hareketleri)
8	Vücut geliştirmenin yaş ile ilgisi.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Göğüs hareketleri)
9	Başlangıç çalışmalarında uyulacak temel prensipler.	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Göğüs hareketleri)
10	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Omuz hareketleri)
11	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Omuz hareketleri)
12	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Arka Kol hareketleri)
13	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Ön Kol hareketleri)
14	Başlangıç çalışmaları	Adaptasyon çalışmaları. (Başlangıç) (Boyun hareketleri)

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	ÖZER BAYSALİNG-UĞUR ÖZER;BODYBUILDING. PROF.DR.YAŞAR SEVİM;ANTRENMAN BİLGİSİ.
----	---	---

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

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	20.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	20.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		SÖZLÜ SUNUM,UYGULAMA VE YAZILI SINAV.

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)	30	4.00	120.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			178.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			5.93
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	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	0	0	0
ÖK2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	0	0	0
ÖK3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	0
ÖK4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	0
ÖK5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	0	0	0
ÖK6	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	0	0	0
ÖK7	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	0	0	0
ÖK8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	0	0	0
ÖK9	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	0	0	0
ÖK10	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			