

# FİZİKSEL AKTİVİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

|       |                                       |                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Ders Adı:                             | FİZİKSEL AKTİVİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ                                                                                                    |
| 2     | Ders Kodu:                            | BED5111                                                                                                                                   |
| 3     | Ders Türü:                            | Seçmeli                                                                                                                                   |
| 4     | Ders Seviyesi                         | Yüksek Lisans                                                                                                                             |
| 5     | Dersin Verildiği Yıl:                 | 1                                                                                                                                         |
| 6     | Dersin Verildiği Yarıyıl              | 1                                                                                                                                         |
| 7     | Dersin AKTS Kredisi:                  | 3.00                                                                                                                                      |
| 8     | Teorik Ders Saati (saat/Hafta)        | 2.00                                                                                                                                      |
| 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. Ramiz Arabacı                                                                                                                   |
| 15    | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |                                                                                                                                           |
| 16    | Koordinatör İletişim Bilgileri:       | ramizar@uludag.edu.tr,<br>tlf: 02242940685<br>cep:05332494471<br>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nilüfer / BURSA           |
| 17    | Dersin WEB adresi:                    |                                                                                                                                           |
| 18    | Dersin Amacı:                         | Bu dersin amacı, öğrencilerin fiziksel aktivite ölçüm ve değerlendirme yöntemleri hakkında bilgi ve becerileri edinmek ve geliştirmektir. |
| 19    | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:      |                                                                                                                                           |
| 20    | Dersin Öğrenme Kazanımları:           |                                                                                                                                           |
|       | 1                                     | Fiziksel aktivitenin ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemini anlayabilme                                                                |
|       | 2                                     | Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemlerine kavrayabilme ve yorumlayabilme                                                             |
|       | 3                                     | Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkisini açıklayabilme                                                                           |
|       | 4                                     | Fiziksel aktiviteyi objektif yöntemlerle ölme ve değerlendirebilme                                                                        |
|       | 5                                     | Fiziksel aktiviteyi subjektif yöntemlerle ölme ve değerlendirebilme                                                                       |
|       | 6                                     | Yaşlıların fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesini kavrayabilme ve yorumlayabilme                                                    |
|       | 7                                     | Engeli ve hasta bireylerin fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesini kavrayabilme ve yorumlayabilme                                    |
|       | 8                                     | Adolesanların fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesini kavrayabilme ve yorumlayabilme                                                 |
|       | 9                                     |                                                                                                                                           |
|       | 10                                    |                                                                                                                                           |
| 21    | Dersin İçeriği:                       |                                                                                                                                           |
| Hafta | DERS İÇERİKLERİ                       |                                                                                                                                           |
|       | Teorik                                | Uygulama                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1  | Fiziksel aktivitenin ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemi                                                                     |  |
| 2  | Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemlerine genel bakış                                                                       |  |
| 3  | Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi: kritik değer                                                                             |  |
| 4  | Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişki                                                                                    |  |
| 5  | Fiziksel aktivitenin kriter standartları ile değerlendirilmesi (direkt gözlem, isotope dilatasyon tekniği, endirekt kalorimetri) |  |
| 6  | Fiziksel aktivitenin kalp atım hızı monitörleri ile değerlendirilmesi.                                                           |  |
| 7  | Fiziksel aktivitenin pedometre (adımsayar) ile değerlendirilmesi.                                                                |  |
| 8  | Fiziksel aktivitenin akselometre ile değerlendirilmesi.                                                                          |  |
| 9  | Fiziksel aktivitenin sübjektif ölçümler ile değerlendirilmesi (anket, görüşme).                                                  |  |
| 10 | Fiziksel aktivitenin arttırılmasında okulda fiziksel aktivitenin değerlendirilmenin yeri ve önemi.                               |  |
| 11 | Çocukların ve adölesanların fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi.                                                          |  |
| 12 | Yetişkinlerin fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi.                                                                        |  |
| 13 | Yaşlıların fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi.                                                                           |  |
| 14 | Engeli ve hasta bireylerin fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi.                                                           |  |

|    |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar: | <p>1. Thomas, J.R. &amp; Nelson, J.K. (2001) Research methods in physical activity. Human Kinetics, 4th edition.</p> <p>2. Westerterp, K.R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal, Eur J Appl Physiol (2009) 105:823–828 DOI 10.1007/s00421-009-1000-2</p> <p>3. Welk G.J, The Role Of Physical Activity Assessments For School-Based Physical Activity Promotion, Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12: 184–206, 2008</p> <p>4. Charles B. Corbin, Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life-Updated 5th Edition-Cloth, Human Kinetics</p> <p>5. Horvat, M., Block, M., &amp; Kelly L. (2007) Developmental and Adapted Physical Activity Assessment, Human Kinetics, ISBN 9780736051071.</p> <p>6. Ward, D., Saunders, R., &amp; Pate, R. (2002) Physical Activity Interventions in Children and Adolescents, Human Kinetics, ISBN 9780736051323.</p> <p>7. Welek, G. (2002)Physical Activity Assessments for Health-Related Research, Human Kinetics, ISBN 9780736037488</p> |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |               |        |               |
|---------------------------------------|---------------|--------|---------------|
| 23                                    | Değerlendirme |        |               |
| YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI               |               | SAYISI | KATKI YÜZDESİ |
| Ara Sınav                             |               | 0      | 0.00          |
| Kısa Sınav                            |               | 0      | 0.00          |
| Ödev                                  |               | 0      | 0.00          |
| Yıl Sonu Sınavı                       |               | 1      | 100.00        |
| Toplam                                |               | 1      | 100.00        |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı |               |        | 0.00          |
| Finalin Başarıya Oranı                |               |        | 100.00        |
| Toplam                                |               |        | 100.00        |

| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları          |                        |               |                       |
|---------------------------------------------------------|------------------------|---------------|-----------------------|
| 24                                                      | AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU |               |                       |
| ETKİNLİK                                                | SAYISI                 | Süresi (Saat) | Toplam İş Yüğü (Saat) |
| Teorik Dersler                                          | 14                     | 1.00          | 14.00                 |
| Uygulamalı Dersler                                      | 14                     | 2.00          | 28.00                 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 14                     | 2.00          | 28.00                 |
| Ödevler                                                 | 1                      | 30.00         | 30.00                 |
| Projeler                                                | 0                      | 0.00          | 0.00                  |
| Arazi Çalışmaları                                       | 0                      | 0.00          | 0.00                  |
| Arasınaylar                                             | 0                      | 0.00          | 0.00                  |
| Diğer                                                   | 14                     | 3.00          | 42.00                 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı                                     | 1                      | 2.00          | 2.00                  |
| Toplam İş Yüğü                                          |                        |               | 144.00                |
| Toplam İş Yüğü / 30 saat                                |                        |               | 4.80                  |
| 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                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 5   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK2                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 5    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK3                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 5      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK4                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 4   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK5                                               | 0                                                                       | 5   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK6                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 4   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK7                                               | 0                                                                       | 0   | 0   | 0       | 5   | 0   | 0      | 0   | 0   | 0        | 0    | 3    | 0            | 0    | 0    | 0    |
| ÖK8                                               | 5                                                                       | 0   | 0   | 0       | 0   | 0   | 0      | 4   | 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 |      |      |      |