

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:	
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararlarını anlar
	2	Egzersiz ve fiziksel aktiviteye nasıl katılım sağlanacağını açıklar
	3	Büyüme, gelişme ve kaliteli yaşam hakkında bilgi edinir
	4	Fiziksel aktivite ve zindelik arasındaki ilişkiyi öğrenir
	5	Fiziksel aktivite ve bilişsel fonksiyonu arasında ilişki kurar
	6	Fiziksel aktivitenin uyku, üzerinde olan etkilerini öğrenir
	7	Fiziksel aktiviteninstres, kaygı ve acı üzerinde olan etkilerini öğrenir
	8	Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi açıklar
	9	Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi teorik bakımdan analiz eder
	10	Beden İmgesi ve Egzersiz ilişkisini açıklar.
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Egzersiz psikolojisine giriş	
2	Fiziksel aktivite epidemiyoloji	
3	Fiziksel aktivite epidemiyoloji araştırmaları	
4	Egzersiz psikolojisi teorileri	
5	Egzersiz davranışı model ve teorileri 1	

6	Egzersiz davranışı model ve teorileri	
7	Kişilik ve egzersiz	
8	Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz	
9	Egzersiz, stres ve kaygı	
10	Egzersiz ve duygusal zindelik	
11	Sağlıklı yaşam ve egzersiz	
12	Beden imgesi ve egzersiz	
13	Egzersizin psikolojik etkileri	
14	Öğrenci sunumları	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Biddle, S. & Mutrie, N. (1991). Psychology of Physical Activity and Exercise. London: Springer - Verlag. Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). The Social Psychology of Exercise and Sport. Glasgow: Mc Graw Hill Company Leith, L. M. (1994). Foundations of Exercise and Mental Health. Morgantown: Fitness Information Technology. Buckworth, J. & Dishman, R. K. (2002). Exercise Psychology. Illinois Champaign: Human Kinetics.
----	---	--

23	Değerlendirme
----	---------------

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	30.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	30.00
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		

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)			
Ödevler			
Projeler			
Arazi Çalışmaları			
Arasınavlar	1		
Diğer			
Yarıyıl Sonu Sınavı	1		
Toplam İş Yüğü			
Toplam İş Yüğü / 30 saat			
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	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	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			