

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Fiziksel Uygunluk	2101502	V	2+2	3	4
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Fiziksel uygunluk, geliştirilmesi ve korunması, ölçülmesi, değerlendirilmesi ile ilgili bazı bilgilerin ve temel antrenman metotlarının öğretilmesi				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fiziksel uygunluğun tanımı yapabilir ve tarihçesi anlatır.</li> <li>2. Uygunluk ve sağlığın amaçları bilebilir, sağlıkla ilgili terimleri açıklar.</li> <li>3. Temel motorik özellikler ile fiziksel uygunluk ilişkisini, beslenme ve fiziksel uygunluk ilişkisini açıklar.</li> <li>4. Fiziksel uygunluk test bataryalarını ne olduğunu bilir ve onları uygular.</li> <li>5. Yaşlılar, bayanlar ve çocuklar için spor ve fiziksel uygunluk yaptırır.</li> <li>6. Engelliler için spor ve fiziksel uygunluk yaptırır.</li> </ol>				
Dersin İçeriği	Hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder.				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
1	Fiziksel Uygunluğun Tarihi Gelişimi ve Vücut Temizliği				
2	Fiziksel Uygunluk Unsurları				
3	Hastalık Risk Faktörleri				
4	Sağlık ve Egzersiz				
5	Aerobik Uygunluk ve Egzersiz Reçeteleri				
6	Kas Kuvveti ve Dayanıklılığın Değerlendirilmesi ve Egzersiz Reçeteleri				
7	Ara Sınav				
8	Esnekliğin değerlendirilmesi ve Egzersiz Yöntemleri				
9	Beden Kompozisyonu				
10	Mevcut Fitnes Uygulamalarının Değerlendirilmesi				
11	Fitnes Programlarında Yanılgı ve Gerçekler				
12	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk bayanlar için spor ve fiziksel uygunluk				
13	Amaca Uygun Fitnes Programı Düzenleme				
14	Fiziksel Aktivite Düzeyini Tespiti				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fiziksel uygunluğun tanımı yapabilir ve tarihçesi anlatabilir.</li> <li>2. Uygunluk ve sağlığın amaçları bilebilir, sağlıkla ilgili terimleri açıklayabilir</li> <li>3. Temel motorik özellikler ile fiziksel uygunluk ilişkisini, beslenme ve fiziksel uygunluk ilişkisini açıklayabilir.</li> <li>4. Fiziksel uygunluk test bataryalarını ne olduğunu bilir ve onları uygulayabilir.</li> </ol>					
<b>Kaynaklar</b>					
Brian J. Sharkey, (1990), <i>Physiology of Fitness</i> , USA, Human Kinetics Books, George McGlynn, (1999). <i>Dynamics of Fitness A Practical Approach</i> , WCB McGraw-Hill, Jack H. Wilmore, David L. Costill, (1999). <i>Physiology of Sports And Exercise</i> , Human Kinetics, Peter J. Maud , Carl Foster . (1995). <i>Physiological Assesment of Human Fitness</i> ; Human Kinetics USA					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
<b>Ara sınav: % 40</b> <b>Final: % 60</b> <b>Bütünleme:</b>					

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	
ÖÇ1	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	
ÖÇ2	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	
ÖÇ3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
ÖÇ4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	3	3	3	
ÖÇ5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	
ÖÇ6	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
Fiziksel Uygunluk	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4