|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Fiziksel Uygunluk** | 5325115 | Güz | 2+2 | 3 | 8 |
| Ön koşul Dersler | Yok |
| Dersin Dili | Türkçe |
| Dersin Türü | Seçmeli  |
| Dersin Koordinatörü |  |
| Dersi Veren  |  |
| Dersin Yardımcıları |  |
| Dersin Amacı | Anlatım, tartışma, soru – cevap, proje temelli öğrenme |
| Dersin Öğrenme Çıktıları  | Bu dersin sonunda öğrenci; **1.**Genel olarak egzersiz fizyolojisini öğrenerek egzersizin bu sistemlerde nasıl bir adaptasyon sağladığını öğrenme**. 2.**Sporda performans ölçümlerini öğrenme |
| Dersin İçeriği | Spor performansını artırmadaki genel ilkeleri kavrama ve vücut sistemlerinde egzersizle birlikte görülen adaptasyonları öğrenme. |
| **Haftalar** | **Konular** |
| **1. Hafta** | Fiziksel uygunluk tanimi ve kavramlar |
| **2. Hafta** | Enerji harcanmasinin belirlenmesi |
| **3. Hafta** | Sağliğin değerlendirilmesi ve risk siniflamasi |
| **4. Hafta** | Fiziksel uygunluğun ve postürün korunmasi |
| **5. Hafta** | Kassal uygunluk kavramlari |
| **6. Hafta** | Vücut kompozisyonunun belirlenmesi |
| **7. Hafta** | Ara sınav |
| **8. Hafta** | Hareketsizliğin olumsuz etkileri |
| **9. Hafta** | Ölçme ve değerlendirme temel kavramlari |
| **10. Hafta** | Sportif testler öncesi planlama |
| **11. Hafta** | Aerobik ve anaerobic gücün belirlenmesinde kullanilan testler |
| **12. Hafta** | Egzersiz ve stres ilişkisi |
| **13. Hafta** | Fiziksel uygunluk testleri |
| **14. Hafta** | Test uygulamalari |
| **Genel Yeterlilikler** |
| Spor performansını artırmada ki genel ilkeleri kavrama ve vücut sistemlerinde egzersizle birlikte görülen adaptasyonları öğrenme. |
| **Kaynaklar** |
| Oral O., Savucu Y., Bakan K., (2018), Fiziksel Uygunluk ve Yetenek Seçimi, Ergün yayınevi, 2. Baskı, İzmir.Zorba E. (2001), Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi, AnkaraÖzer K. (2006).Fiziksel Uygunluk, ikinci baskı, Nobel yayınevi, Ankara. |
| **Değerlendirme Sistemi** |
| **Ara sınav**: %40**Final**  : %60 |

|  |
| --- |
| **PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE** **DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU** |
|  | **PÇ1** | **PÇ2** | **PÇ3** | **PÇ4** | **PÇ5** | **PÇ6** | **PÇ7** | **PÇ8** | **PÇ9** | **PÇ10** | **PÇ11** | **PÇ12** | **PÇ13** | **PÇ14** |
| **ÖÇ1** | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| **ÖÇ2** | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| **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 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 |