

| Ders Adı         | Kodu   | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS |
|------------------|--------|---------|----------|------|
| Herkes İçin Spor | MOS113 | 3       | 2 + 0    | 2,0  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Birim Bölüm</b>  | Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik - Ön Lisans (Yüz yüze teorik eğitim )   |
| <b>Amaç</b>         | Dersin amacı; öğrencilere, herkes için spor felsefesine dayanarak; farklı özelliklerdeki bireylere yönelik planlanan sportif faaliyetleri yürütme ve bu ihtiyaçları dikkate alarak uygun egzersiz planı hazırlama becerileri kazandırmaktır. Sporu günlük hayatta da alışkanlık haline getirebilme. Kendine güven, paylaşma, liderlik, sosyalleşme, planlama, karar verme gibi yetileri geliştirebilme. Ayrıca öğrencilerin ısınma, şiddet, dinlenme, temel hareketi yaptıran kas, soğuma kavramlarını ve Fitness konularını teorik olarak öğrenmelerinin sağlanmasıdır. |
| <b>Ders İçeriği</b> | Herkes İçin Sporun tarihçesi ve gelişim süreci, Türkiye'de Herkes İçin Spor anlayışının yaygınlaşması ve örgütlenmesi, Dünyada herkes için spor felsefesi ve yaşam boyu spor uygulamaları, Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz, Yaşam boyu Spor uygulamaları, Şişmanlık ve kilo ,kontrolü, Çocuk ve gençlerde spor, Yaşlılar da spor , Fitness uygulamaları, Outdoor sporlar  |

Hafta

| Hafta | Konu                                      |
|-------|---|
| 1     | Herkes İçin Sporun Amacı                  |
| 2     | Dünyada ve Ülkemizde herkes için spor     |
| 3     | Herkes İçin Spor Federasyonu faaliyetleri |
| 4     | Sağlıklı yaşam ve egzersiz                |
| 5     | Yaşam boyu spora başlama -1               |
| 6     | Yaşam boyu spora başlama -2               |
| 7     | Yaşam boyu spora başlama -3               |
| 8     | Şişmanlık ve kilo kontrolü                |
| 9     | Çocuk ve gençlerde spor                   |
| 10    | Yaşlılık ve egzersiz                      |
| 11    | Fitness program rehberi                   |
| 12    | Engelliler ve spor                        |
| 13    | Beslenme                                  |
| 14    | Doğa sporları                             |

## ÖĞRENME ÇIKTISI

Herkes için sporun amacını açıklayabicektir.

Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını açıklayabilecektir.

Herkes için spor aktivitelerini açıklaya bilecektir.

Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilecek, Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilecek.

Yaş gruplarına göre egzersiz planlamalarını açıklayabilecek ve bazı doğa sporlarını açıklayabilecektir.

Ders İş Yüğü / Ölçme Değerlendirme

Çalışma Türü / Öğretim Metotlar

Süresi (Saat)

Sayısı

## Program Çıktıları

Ders: <http://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/275714>