



| Ders Adı         | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|---------|
| Herkes İçin Spor | MOS113                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm      | Dış Ticaret - Ön Lisans (Yüz yüze teorik eğitim)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |          |      |         |
| Amaç             | 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. |         |          |      |         |
| Ders İçeriği     | 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                                                                                                                                                                                                      |         |          |      |         |
| Ders Kaynakları  | Uğur E ve Baysaling Ö. Herkes İçin Spor. Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. İlpres Yayınevi. İstanbul. 2000. ISBN: 9758503670311                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |          |      |         |

| Hafta | Konu                                      |
|-------|-------------------------------------------|
| 1     | Herkes İçin Sporun Amacı                  |
| 2     | Dünyada ve Ülkemizle 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                             |

#### Program Çıktıları

- 1 Uluslararası ticaretin başlıca teorilerine ve terminolojisini vakıf olabilmek
- 2 Gümrük işlemlerine vakıf olabilmek
- 3 Uluslararası finans ve muhasebe bilgisini iş hayatına uygulayabilmek
- 4 Bilgisayar ve gerekli paket program kullanım becerisine sahip olabilmek
- 5 Avrupa Birliği ve Türkiye'nin dış ticaret yapısını analiz edebilmek
- 6 Uluslararası pazarlamanın temel mantığını kazandırabilmek
- 7 Dış ticaretin yasal çerçevesini oluşturan başlıca hukuk kuralları ve mevzuatları dikkate almak
- 8 Dış ticaret firmalarının karşılaşılabileceği riskleri değerlendirme ve analiz edebilme becerisine sahip olabilmek
- 9 Uluslararası lojistik ve taşımacılık konularına vakıf olabilmek
- 10 Uluslararası platformlarda çalışabilecek nitelik ve yeterliliklere sahip olabilmek
- 11 Sözlü ve yazılı olarak etkin iletişim becerilerini kullanabilmek
- 12 Dış ticaret ile ilgili ulusal ve uluslar arası çerçevede güncel ve ekonomik gelişmeleri takip edebilmek

#### Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)

| Ders Öğrenme Çıktısı                                                                                                                                  | PÇ 1 | PÇ 2 | PÇ 3 | PÇ 4 | PÇ 5 | PÇ 6 | PÇ 7 | PÇ 8 | PÇ 9 | PÇ 10 | PÇ 11 | PÇ 12 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 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.                                               | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |