



| Ders Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S |
|------------------|--|---------|----------|------|---------|
| Herkes İçin Spor | MOS113 | 4 | 2 + 0 | 2,0 | Seçmeli |
| Birim Bölüm | Sosyal Hizmetler - 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

- Sosyal hizmetler alanında edindiği kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir.
- Sosyal hizmetler alanında karşılaşılabilecek sorunları öngörür ve tedbirler alabilir.
- Etkin iletişim kurma beceresine sahiptir.
- Ülkesindeki sosyal yapıyı tarif edebilir.
- Sosyal meseleleri analiz edebilme ve çözüm getirebilme yeteneğine sahiptir.
- İnsanın gelişimini ve sosyal çevresi ile etkileşimini tanımlar.
- Sosyal hizmetlere ilişkin ulusal ve uluslararası mevzuatı bilir.
- Sosyal politika ve programları anlatabilir.
- Görüşme ilke ve tekniklerini bilir.
- Bilgi ve iletişim teknolojilerini etkin kullanabilir.
- Rapor yazma ve sunuma ilişkin süreçleri tanımlar.
- Sınıf, ırk, cinsiyet, yaş, cinsel eğilim, din, kültür, hayata bakış ve beklentiler açısından birey, grup ve toplumların farklılıklarına saygı duyar.
- Görev, yetki, hak ve sorumluluklarını, mesleki etik, insan hakları ve sosyal adalet ilkeleri çerçevesinde tanımlar.
- Sosyal hizmet alanının doğasının zorunlu kıldığı disiplinler, uzmanlıklar ve kurumlar arası işbirliğinin gerektirdiği ekip çalışması ilkelerini tanımlar.
- Dünyadaki sosyal olayları ve sorunları takip eder.

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 | PÇ 13 | PÇ 14 | PÇ 15 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Herkes için sporun amacını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 açıklayabileceği ve bazı doğa sporlarını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |