



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

- Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili konularda kişi ve kurumları bilgilendirebilmek için düşüncelerini yazılı ve sözlü olarak aktarabilmeli
- Mesleki ve etik sorumluluk uygulayabilme bilincine erişme.
- Alanıyla ilgili kalite yönetimi ve süreçleri ile çevre koruma ve iş güvenliği konularında bilince sahip olabilmeli.
- Farklı düşüncelere saygılı olma ve farklılıkları yaratıcılığa dönüştürebilmeli.
- Farklı tasarım ve uygulamaları doğru ve anlaşılır bir şekilde tanıtabilmeli/sunabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili edindiği kavram ve kuramsal bilgilerini kullanabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili pratik uygulamalarda gereken teorik bilgileri, el ve/veya düşünsel becerileri kullanabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojileri gerektirdiği düzeyde bilgisayar yazılımı ve bilişim-iletişim teknolojilerini kullanabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojilerinde yeterli olacak düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili çalışmalarda öngörülemeyen problemleri belirleyebilmeli ve çözüm üretebilmeli.
- Uygulamaları; zamanında, doğru, etkin bir şekilde yapabilmeli.
- Sektörün beklentilerini karşılayacak şekilde alanı ile ilgili süreci/ süreçleri planlama becerisine sahip olabilmeli.
- Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili uygulamalar için gerekli teknik ve modern araçları kullanabilme becerisine sahip olabilmeli.

#### 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Herkes için sporun amacını açıklayabilmelidir.                                                                                                        | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |
| Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını açıklayabilmelidir.                                                                                | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |
| Herkes için spor aktivitelerini açıklayabilmelidir.                                                                                                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |
| Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilecek, Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilecek. | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |
| Yaş gruplarına göre egzersiz planlamalarını açıklayabilmelidir ve bazı doğa sporlarını açıklayabilmelidir.                                            | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |
| Ortalama Değer                                                                                                                                        | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     |