



| Ders Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S |
|------------------|--|---------|----------|------|---------|
| Herkes İçin Spor | MOS113 | 1 | 2 + 0 | 2,0 | Seçmeli |
| Birim Bölüm | Bankacılık ve Sigortacılık - 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

- Bankacılık ve Sigortacılık ile ilgili güncel ve teorik bilgilere sahip olma
- Banka ya da sigorta işletmesinin çevresini ve mikro anlamda kendisini değerlendirebilme ve sorunları kavrayabilme
- Bankacılık ve sigortacılık ile ilgili konularda ekip çalışmasının getireceği ve bireysel anlamda sorumluluklara açık olma
- Girişimcilik ve liderliğin önemini bilme
- Bireysel bilgi ve becerileriyle bankacılık ve sigortacılık alanında ilgili kişi ve kurumlara düşünceleri yazılı ve sözlü olarak aktarabilme ve çözüm önerisi sunabilme
- Bir yabancı dili bankacılık ve sigortacılık ile ilgili konularda bilgi sahibi olacak şekilde yazılı olarak anlayabilme ve kullanabilme
- Bir yabancı dili bankacılık ve sigortacılık ile ilgili konularda bilgi sahibi olacak şekilde sözlü olarak anlayabilme ve kullanabilme
- Bankacılık ve sigortacılık alanının gerektirdiği düzeyde bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanabilme
- Bankacılık ve sigortacılık alanı ile ilgili konularda toplumsal refahı ön planda tutabilme ve etik değerlere uygun değerlendirme ve yorum yapma
- Banka ya da sigorta işletmesinin iç ve dış çevresinde tüm paydaşlarını gözeterek şekilde ilişkilerini düzenleyebilme ve yönetebilme
- Çevreye, sosyal sorumluluğa, kaliteye ve yenilikçiliğe her şart altında önem verme ve verileri ilgili doğrultuda toplayabilme
- Bankacılık ve sigortacılık alanı ilgili konularda bilgi ve becerileri sürekli geliştirerek ilgili yenilik ile gelişmeleri takip etme ve ömür boyu öğrenmeye açık olma
- Bankacılık ve sigortacılık alanında bilgi ve becerileri sorgulama ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirme

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 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 açıklayabilecek ve bazı doğa sporlarını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |