



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

- Temel sağlık bilgisi, temel teknik bilimler ve temel bilgisayar kullanımı hakkında bilgi sahibi olur.
- Yakın tarih bilgisi, mesleki ve etik sorumluluk bilinci, kalite ve çevre bilinci, araştırma ve bilgiye ulaşabilme becerisi kazanır.
- Türkçe ve İngilizce meslekle ilgili sözlü, yazılı ve elektronik iletişim tekniklerini etkin olarak kullanabilme becerisi kazanır.
- İşyerinde alınması gereken yasal olarak zorunlu güvenlik önlemlerini bilir, planlar ve uygular
- Yangın ve diğer acil durumlar için mücadele planı hazırlar ve uygular
- Çalışma ortamındaki tehlike ve risklerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve önlenmesi yöntemlerini bilir ve uygular
- İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili mevzuatları bilir, Uluslararası iş güvenliği sözleşmelerini takip eder ve karşılaştırır.
- İşyerinde oluşabilecek kaza ve meslek hastalıklarını önleyici faaliyet planlarını yapar ve uygular.
- Kişisel koruyucu donanımların seçimi, kullanımı ve bakımı hakkında bilgi ve uygulama pratiği kazanır.
- İş sağlığı ve güvenliği hizmetlerini arşivler ve yönetim kurulu çalışmalarına katılır
- Çalışanların temel iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerinde görev alır.

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 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 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 açıklayabilecektir ve bazı doğa sporlarını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Ortalama Değer | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |