



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

- Matematik, fen bilimleri ve kendi alanı ile ilgili yeterli düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilme becerisi.
- Bireysel olarak alanı veya alan dışından kişilerden oluşan takımlarda etkin olarak çalışabilme, sorumluluk alma becerisi
- Yönetim sistemlerinin kurulması, yürütülmesi, akredite edilmesi, denetlenmesi, veya mevcut sistemin iyileştirilmesinde öncü rol üstlenme becerisi.
- Temel düzeyde bilgi ve iletişim teknolojisi araçları ile alanındaki yazılımları, donanımları kullanma becerisi.
- Üretim için uygun malzemeleri seçebilme ve malzeme muayene yöntemlerini uygulama becerisi
- Problemleri analiz edebilme, çözüm önerileri geliştirebilme ve uygun yöntem veya modelleme tekniklerini uygulayabilme becerisi
- Atatürk İnkılabı konusunda bilinçli ve İnkılâp Tarihi konusunda bilgi sahibi, tarihi değerlere ve insan haklarına saygılı olma
- Teknik resim okuma, çizme, teknik iletişim kurma ve bilgisayar destekli tasarım programları ile çizim yapma becerisi
- Türkçe sözlü ve yazılı etkin iletişim kurabilme ve düşüncelerini ve önerilerini paylaşabilme; kendisini ve mesleğini temel düzeyde bir yabancı dilde (İngilizce) ifade edebilme becerisi
- Yenilikçilik, girişimcilik konusunda bilgiye sahip olma ve yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ile gelişmeleri izleyebilme
- Kalite, standardizasyon, toplam kalite yönetimi, yalın üretim, üretken bakım, kalite maliyetleri, proje yönetimi konularında bilgi ve beceri sahibi olma becerisi
- Geleneksel ve modern üretim yöntem ve araçları, üretim planlama, fizibilite ve fabrika düzenleme konularında bilgi sahibi olma becerisi
- İhtiyaç duyduğu ölçme ve kontrol aletlerini kullanabilme, cihazların kalibrasyonları yapabilme becerisi.
- İş sağlığı ve güvenliği, risk analiz, iş hukuku bilgisine sahip; etik ilke ve yaklaşımları kavramış, sosyal sorumluluk ve çevre bilincini kazanmış olma

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 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Herkes için sporun amacını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Herkes için spor aktivitelerini açıklayabilecektir. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |