



Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Herkes İçin Spor	MOS113	1	2 + 0	2,0	Seçmeli
Birim Bölüm	Moda Tasarımı - 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**

1	Tekstil hammadde ve yüzeylerini tanıır.
2	Farklı malzemeler ile giysi ve giyim aksesuarı üretimi için gerekli ana ve yardımcı malzemeler ile makineleri tanımlayabilme ve kullanım alanlarını bilme
3	Temel renk, biçim ve tasarım öğelerini tanıma ve bunları yeni moda trendlerini oluşturabilecek giysi ve aksesuar tasarımında kullanabilme, artistik ve teknik giysi çizimlerini yapabilme
4	Moda Tasarım alanında giysi tasarım aşamalarını tanımlama ve uygulayabilme becerisi
5	Tekstil ve konfeksiyon teknolojisi alanlarında mesleki bilgiye ve terminolojiye sahip olma
6	Tekstil konfeksiyon alanında üretim aşamaları ile iş akışını tanımlama, planlama ve uygulayabilme becerisi
7	Desen uygular, moda resmi ve illüstrasyonu yapar.
8	Tekstilde sanat akımlarını, giysi ve moda tarihini inceler.
9	Bilgisayarda giysi ve aksesuar tasarımı yapabilme, bu tasarımların kalıplarını hazırlayabilme ve üretim süreci ile ilgili aşamaları yapabilme
10	Olası problemlerin çözülmesi, deneysel olarak gerçekleştirilmesi ve sonuçlarının yorumlanması becerisi
11	Bir hazır giyim işletmesinin verimli şekilde çalışabilmesi için gerekli makine, işçi ve çalışma ortamı düzenlemesini yapabilme
12	Ürünleri satış yerlerinde ve görsel sunumlarda sergileyebilme becerisi elde etme
13	Kalite bilincine sahip olma ve ürün çıktılarında kalite standartlarını oluşturabilme becerisi
14	Mesleki bilgiye ulaşma ve araştırma-geliştirme becerisi

**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 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.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ortalama Değer	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-