



| Ders Adı         | Kodu  | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|------------------|---|---------|----------|------|---------|
| Herkes İçin Spor | MOS113  | 1       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm      | Sosyal Güvenlik - 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. Sporun 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

- Sosyal Güvenlik Sisteminin temel kavramları ve genel işleyişi hakkında bilgiye sahiptir.
- Temel hukuk ve meslek etiği bilgisine sahiptir.
- Hizmet sunumu için gerekli olan bilişim teknolojilerini kullanabilir.
- Bağımsız karar verebilme ve inisiyatif kullanabilme yeteneğine sahiptir
- Sosyal güvenlik işleyişi hakkında edindiği bilgi ve beceriler doğrultusunda düşüncelerini yazılı ve sözlü olarak iletir.
- Alanla ilgili edindiği bilgiler doğrultusunda sosyal güvenlik işlemlerini bireysel veya takım çalışmasına uygun bir şekilde sürdürür.
- Sosyal güvenlik hukuku hakkında temel bilgiye sahiptir
- Toplumsal ve sosyal konulara hakim olup çözüm odaklı yaklaşabilir.
- Alanla ilgili edindiği bilgi ve becerileri sürekli geliştirip ömür boyu öğrenmeye açık olur.
- Kamu kurumlarının temel faaliyetleri konusunda bilgi ve becerilere sahip olur.
- Sosyal sorumluluk bilincine sahip olur.
- Özel sektör veya kamu kurumlarında uzman veya ara eleman olarak istihdam edilmek üzere gerekli bilgi ve beceriye sahiptir.

#### 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 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Herkes için sporun amacını açıklayabicektir.  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |
| 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  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |