



| Ders Adı         | Kodu   | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|------------------|--|---------|----------|------|---------|
| Herkes İçin Spor | TOS119   | 1       | 2 + 0    | 3,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm      | Metalurji ve Malzeme Mühendisliği - 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                                  |

| Ders İş Yüğü  | Çalışma Türü / Öğretim Metotlar    | Süresi (Saat) | Sayı |
|---|------------------------------------|---------------|------|
| Dinleme ve anlamlandırma                              | Ders                               | 2             | 14   |
| Önceden planlanmış özel beceriler                     | Özel Destek / Yapısal Örnekler     | 1             | 14   |
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim | Sınıf Dışı Çalışma                 | 1             | 14   |
| Ara Sınav 1   |                                    | 3             | 1    |
| Final   |                                    | 5             | 1    |
|   | <b>Ders İş Yüğü:</b>               | 256           |      |
|   | <b>AKTS (Ders İş Yüğü / 25.5):</b> | 10,04         |      |

| Program Çıktıları |   |
|-------------------|---|
| 1                 | Matematik, Fen Bilimleri ve Metalurji ve Malzeme Mühendisliği ile ilgili konularda güncel ve teorik bilgilere sahiptir.   |
| 2                 | Alanıyla ilgili edindiği bilgi ve becerileri problem çözmede kullanır, analitik ve stratejik düşünerek uygular.   |
| 3                 | Bağımsız çalışma yetisine sahiptir.   |
| 4                 | Ekip çalışması ve disiplinlerarası çalışmaya açıktır.   |
| 5                 | Girişimcilik ve liderlik becerileri gelişmiştir.  |
| 6                 | Yaşam boyu öğrenmenin önemini bilir, alanıyla ilgili yenilik ve gelişmeleri takip ederek bilgi ve becerilerini sürekli geliştirir.  |
| 7                 | Alanında edindiği bilgiyi eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir.   |
| 8                 | Türkçe sözlü ve yazılı etkin iletişim kurar.  |
| 9                 | Bir yabancı dili yazılı ve sözlü olarak Avrupa Dil Portföyü B1 düzeyinde kullanır.  |
| 10                | Alanının gerektirdiği bilişim teknolojilerini ileri düzeyde kullanır.   |
| 11                | Mesleki, etik ve toplumsal sorumluluk bilincine sahiptir.   |
| 12                | Metalurji ve Malzeme Mühendisliği konularında karşılaşılan problemlerin çözümü için deney tasarlama, deney yapma, veri toplama, analiz etme ve yorumlama becerilerine sahiptir. |
| 13                | Metalurji ve Malzeme Mühendisliği uygulamalarında karşılaşılan problemlerin çözümü için gerekli teknikleri ve araçları kullanır.  |
| 14                | Metalurji ve Malzeme Mühendisliği uygulamalarının toplum, çevre ve sağlık üzerindeki etkilerini bilir.  |

**Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)**

| Ders Öğrenme Çıktısı  | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ | PÇ |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |    |
| Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilme, Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilme , Bölgelere göre temel hareketi yaptırın kası söyleyebilme | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Isınma, şiddet, dinlenme, soğuma kavramlarını teorik olarak anlatabilme, Bölgelere göre vücut geliştirme hareketlerini teorik olarak anlatabilme, Bölgelere göre temel hareketi yaptırın kası söyleyebilme  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/421439>