

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlençe Formu

Dersin Kodu ve İsmi	BSÖ 301 Fiziksel Uygunluk
Dersin Sorumlusu	Doç. Dr. Ferda GÜRSEL
Dersin Düzeyi	Lisans
Dersin Kredisi	2 0 2
Dersin Türü	Zorunlu
Dersin İçeriği	Fiziksel etkinlik, sağlık ve wellness (iyi olma hali) tanımları ve ilişkileri, Fiziksel uygunluk kavramının tanımı, fiziksel uygunluk önemi, fiziksel etkinliğin yararları, fiziksel uygunluğun sağlık (kardiyovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet, kassal dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu)ve performans boyutu (sürat, koordinasyon, denge, güç, çabukluk, reaksiyon zamanı), fiziksel uygunluğu geliştirmek için yapılacak fiziksel etkinlik miktarları.
Dersin Amacı- Öğrenme Çıktıları	Bu ders sonunda öğrenci; <ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlik ve sağlık ilişkisini açıklayabilir,• Fiziksel uygunluk kavramlarını açıklayabilir,• Fiziksel uygunluk planı hazırlayabilir.
Dersin Süresi	1 yarı yıl (4 saat)
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	Yok
Önerilen Kaynaklar	<ul style="list-style-type: none">• Corbin, Charles B.; Lindsey, R. (2006). Fitness for life. Human Kinetics.• California Physical Fitness Test (2009). Fitnessgram Healthy Fitness Zones. California Department of Education.• http://walkingconnection.com/fitness-walking-technique-and-form/• McConnell, K. & Corbin, B. C. (2005). Fitness for Life Activity and Vocabulary Cards, Fifth Edition CD-ROM, Champaign, IL: Human Kinetics• Linda V. H. (2012). Combining the U.S. Dietary Guidelines and physical activity guidelines to achieve a healthy lifestyle. Research Digest, Series 13, Number 1.