

Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS
Herkes İçin Spor	TOS119	1	2 + 0	3,0

Bölüm	Ziraat Mühendisliği Programları - Lisans (Yüz yüze teorik eğitim)
Dersin Amacı	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 yaptırma, 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
Dersi Veren	Öğr. Gör. Emre ŞENYÜZLÜ,

Haftalık Ders Akışı

Hafta	Konu
1	Herkes İçin Sporun Amacı
2	Dünyada ve Ülkemizde 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

ÖĞRENME ÇIKTISI

	PÇ 1	PÇ 2
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.	-	-

İş Yüğü / Ölçme Değerlendirme	Çalışma Türü / Öğretim Metodu	Süresi (Saat)	Sayı
-------------------------------	-------------------------------	---------------	------

Program Çıktıları

1	Öğrenciler Bahçe Bitkileri, Bitki Koruma ve Tarla Bitkileri Bölümleri için temel bilgi ve vecerileri edinirler
2	Ziraat Mühendisliği ile ilgili temel bilgileri edinir