

DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
DERS İÇERİĞİ

DERSİN KODU	SPRB301	DERSİN SEVİYESİ	Birinci dönem / Üçüncü sene
DERSİN ADI	Sporda Fiziksel Uygunluk Testleri		
DERSİN TÜRÜ			
DERSİN ÖĞRETİM GÖREVLİLERİ	Prof. Dr. ALİ KIZILET SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ OFİS: C blok ikinci kat camlı bölme; SAĞLIK BİLİMLERİNDEKİ TEL: 6303183; E-MAIL: ali.kizilet@emu.edu.tr		
DERSİN KREDİSİ	3(2,2)	DERSİN ECTS KREDİSİ	
ÖNKOŞUL DERS(LERİ)	Yok		
COREQUISITES	Yok		
DERSİN SÜRESİ	Bir dönem		
WEB LINK	Yok		
OFİS SAATLERİ	Daha sonra sınıfta anons edilecektir		
ASİSTAN	Süleyman Rebge		

KATALOG TANIMI

- SPRB 301 Sağlık Fakültesi'nde üçüncü sınıf dersidir.
- Bu ders Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri için tasarlanmıştır.

AMAÇLAR VE HEDEFLER

Fiziksel uygunluğun bileşenleri ve değerlendirme yöntemlerinin öğretilmesi

1. Fiziksel uygunluk ve ilgili kavramları tanıma.
2. Egzersiz öncesi bireyin fiziksel uygunluğunu belirleyebilme.
3. Bireyin ihtiyaçlarına yönelik egzersiz programlayabilme.
4. Kardiorespiratuar çalışmalarda tüketilen oksijeni ve kaloriyi hesaplayabilme.
5. Fonksiyonel hareket sistemini değerlendirebilme

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

Derece	Not	Değer
A	90-100	4.0
A-	85-89	3.7
B+	80-84	3.3
B	75-79	3.0
B-	70-74	2.7

C+	65-69	2.3
C	60-64	2.0
C-	56-59	1.7
D+	53-55	1.3
D	50-52	1.0
D-	40-49	0.7
F	00-39	0.0
NG	00	0.0

BAŞKA DERSLERLE İLİŞKİSİ

EĞİTİM / ÖĞRETİM METOTLARI

- Haftada 4 ders saati vardır (2 saat teorik + 2 saat uygulamalı).
- Bazı dersler teorik derslerdir. Bu derslerde, öğretim görevlisi bilgileri öğrencilerle bir PowerPoint sunumu ile paylaşır ve öğrenciler sınıfa seçtikleri bir konu üzerine sunum yaparlar.
- Diğer dersler uygulamalı derslerdir ve spor alanlarında gerçekleşirler. Bu derslerde, her öğrenci bir konu seçip sınıfa o konuyla ilgili bir antrenman periyodu tasarlayıp sunum yapar.
- Bunun dışında öğrencilerden öğretim görevlisinin ofis saatlerini yararlı bir şekilde kullanmaları beklenmektedir.

DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

- Değerlendirme aşağıdaki şekilde yapılacaktır:

Değerlendirme yöntemi	Katkı payı
DERSE KATILIM + UYGULAMALI SUNUM BONUS	20
UYGULAMALI ARA SINAV	40%
UYGULAMALI DONEM SONU SINAVI	40%

DERSE DEVAM

Üniversite kurallarına göre derse devam mecburidir.

Öğrencilerin mazeret bildirmeden derse devam etmemeleri ve devamsızlığın toplam ders saatinin %20'sini aşması halinde (derse devam en az %80 olmalıdır) öğrenci bu dersten başarısız kabul edilecek ve bu dersten devamsızlıktan kaldığını gösteren "NG" notu alacaktır.

Bu nedenlerle öğrencilere derse düzenli bir şekilde devam etmeleri önerilmektedir.

Öğrencilerin sınav takvimlerine uymaları şiddetle tavsiye edilir.

Ara sınav ve dönem sonu sınavlarını kaçıran bir öğrenci 3 gün içerisinde öğretim görevlisine geçerli bir mazeret sunarsa bütünleme sınavına katılabilir.

Kısa sınavların telafi sınavı yoktur. Ancak geçerli bir mazereti olması halinde o sınavın yüzdesi bir sonraki sınava eklenmek yolu ile öğrencinin kaybını telafi etmesi sağlanır. Bunun süreklilik arz etmemesi gerekir.

Her akademik dönem içerisinde 10 iş gününü aşan raporların Heyet raporu olarak getirilmesi gerekmektedir.

Heyet raporlarının 10 iş günü içerisinde teslim edilmesi gerekmektedir.

Her akademik dönem içerisinde alınan raporların toplam süresinin 5 iş gününü geçmemesi ve raporların bitiş tarihinden 3 iş günü içerisinde getirilmesi gerekmektedir.

TAKVİM

Hafta	İçerik
1	Fiziksel Uygunluğa Giriş
2	Fiziksel Uygunluk Testleri
3	AEROBİK DAYANIKLILIK TESTLERİ 12 Dakika Koş-Yürü Testi (Cooper), 1 Mil Yürüyüş Testi, Shuttle Run Testi (Mekik Koşusu),
4	AEROBİK DAYANIKLILIK TESTLERİ Yo-yo Aralıklı toparlanma testi Seviye 1, Maksimal Aerobik Hız - 30-15 Aralıklı Fitnes Testi (30-15 IFT)
5	ANEROBİK DAYANIKLILIK TESTLERİ Koşu Tabanlı Anaerobik Sprint Testi (RAST), -Tekrarlı Sprint Testi
6	KUVVET TESTLERİ Mekik Testi,Durarak Dikey Sıçrama, -Durarak Uzun Atlama
7	ÇEVİKLİK TESTLERİ T Test, Illinois Testi, 5-0-5 Çeviklik Testi , Pro Agility Drill Fitness Test, Coda Testi
8	Sınav Haftası
	Sınav Haftası
10	Sürat Testleri Sprint Testi – 10 m. - 20 m. - 30 m., Maksimal sprint sürati- MSS
11	ESNEKLİK VE DENGELİK TESTLERİ Otur uzan testi, Y denge testi, Flamingo Denge Testi, Zipper Testi (Omuz Esnekliği testi) Gövde Rotasyonu Testi
12	ANTRAPOMETRİK ÖLÇÜMLER Boy Ve Ağırlık Ölçümü.-Çap Ölçümleri., -Çevre Ölçümleri. -Uzunluk Ölçümleri. -Vücut Kompozisyonunun Belirlenmesi.
13	DENGELİK TESTLERİ Y Balance Test, Yıldız Testi
14	Sınav için tekrar

Bu takvim şimdilik geçerlidir ve değişikliklere açıktır.