

İşletme (İngilizce)

Lisans

TYYÇ: 6. Düzey

QF-EHEA: 1. Düzey

EQF-LLL: 6. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	UNI159				
Ders İsmi:	Healthy Life and Physical Activity				
Ders Yarıyılı:	Güz Bahar				
Ders Kredileri:	<table><tr><td>AKTS</td></tr><tr><td>5</td></tr></table>	AKTS	5		
AKTS					
5					
Öğretim Dili:	English				
Ders Koşulu:					
Ders İş Deneyimini Gerekliyor mu?:	Hayır				
Dersin Türü:	Üniversite Seçmeli				
Dersin Seviyesi:	<table><tr><td>Lisans</td><td>TYYÇ:6. Düzey</td><td>QF-EHEA:1. Düzey</td><td>EQF-LLL:6. Düzey</td></tr></table>	Lisans	TYYÇ:6. Düzey	QF-EHEA:1. Düzey	EQF-LLL:6. Düzey
Lisans	TYYÇ:6. Düzey	QF-EHEA:1. Düzey	EQF-LLL:6. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:	E-Öğrenme				
Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üy. ÇİÇEK GÜNDAY				
Dersi Veren(ler):	Öğr.Gör.Çiçek Günday, Öğr. Gör. Pınar Van Der Veer III, Öğr. Gör. Kübra Kardeş				
Dersin Yardımcıları:					

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir.
Dersin İçeriği:	Bu ders sağlığın tanımı ve temel sağlık bilgileri, fiziksel aktivite, egzersiz ve spor, fiziksel uygunluk, egzersiz eğitimi prensipleri, farklı egzersiz tipleri, farklı yaş grupları için egzersiz reçetelendirme, egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları, beslenme ve teknolojinin sağlık üzerine etkileri gibi

konuları içermektedir.

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Egzersiz tekniklerini açıklar
- 2) Farklı popülasyonlar için uygun egzersiz yöntemlerini seçer
- 3) Yoga, pilates, beden farkındalığı ve stabilizasyon konularında bilgi sahibidir.
- 4) Sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibidir.
- 5) Egzersizi teknoloji ile ilişkilendirir ve egzersiz programlarını yenilikçi bir şekilde tasarlar.

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Giriş	
2)	Sağlık ve "iyi olma hali"	
3)	F.I.T.T.	
4)	Sağlıklı Fiziksel Aktivite için Öneriler (Bölüm 1)	
5)	Sağlıklı Fiziksel Aktivite için Öneriler (Bölüm 2)	
6)	Fiziksel Aktivite Riskleri	
7)	Sağlığın Değerlendirilmesi	
8)	Ara sınav	
9)	Postür ve Ergonomi	
10)	Kor stabilizasyon	
11)	Yoga/Pilates	
12)	Sağlıklı Yaşam için Beslenme Önerileri	
13)	Cinsel Sağlık	
14)	Teknoloji ve Sağlıklı Yaşam	
15)	Final proje yükleme	

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Ders notları dersin öğretim elemanı tarafından paylaşılacaktır. - Course notes will be shared by the lecturer.
-----------------------------	--

Diğer Kaynaklar:

1-Fitness Theory&Practice (Ed. Laura A. Gladwin, MS)

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Ders Öğrenme Kazanımları	1	2	3	4	5
Program Kazanımları					
1) Diğer sosyal bilimleri ve matematiği kullanarak işletme ve yönetim bilimlerine ilişkin geniş ve disiplinlerarası bir perspektife sahip olur.					
1) Diğer sosyal bilimleri ve matematiği kullanarak işletme ve yönetim bilimlerine ilişkin geniş ve disiplinlerarası bir perspektife sahip olur.					
2) İşletmenin farklı fonksiyonlarına ve etkileşimlerine ilişkin bilgi ve beceri sahibi olur.					
3) Çeşitli iş problemlerinin kavranmasına ve çözümüne yönelik farklı teorik yaklaşımları kullanır.					
4) Toplumun ihtiyaçlarının ne olduğunun bilincinde olarak bu ihtiyaçları karşılayabilmek için işletme bilgisini kullanır.					
5) Türkiye iş dünyasının ve küresel iş dünyasının güncel sorunlarına yönelik derinlemesine bilgi sahibi olur.					
6) Pazar ihtiyaçları ve ekonomik koşulları da göz önünde tutarak görev aldığı kurumun hedeflerini belirler.					
7) Çeşitli istatistik teknikleri ve sayısal yöntemleri kullanarak karmaşık iş problemlerini çözer ve istatistik programlarını etkin bir şekilde kullanarak analizler yapar.					
8) Bir yabancı dili eğitim-öğretim düzeyine göre, Avrupa Dil Portföyü kriteri açısından en az B1 Genel Düzeyi'nde kullanır.					
9) Takım çalışması, müzakere, liderlik ve girişimcilik yeteneklerini geliştirir.					
10) Evrensel etik değerlere, sosyal sorumluluk bilincine ve yeterli düzeyde iş hukuku bilgisine sahip olur.					
11) Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutumlar geliştirebilerek bireysel öğrenme ihtiyaçlarını belirler ve bunları gidermeye yönelik çalışmalar yapar.					
12) Alanı ile ilgili konularda düşünce ve çözüm önerilerini hem yazılı hem de sözlü olarak aktarır ve gerektiğinde hem ulusal hem de uluslararası platformlarda sunar ve yayınlar.					

13) Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı ileri düzeyinde
Ders Öğrenme Kazanımları
bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.

1

2

3

4

5

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Diğer sosyal bilimleri ve matematiği kullanarak işletme ve yönetim bilimlerine ilişkin geniş ve disiplinlerarası bir perspektife sahip olur.	
1)	Diğer sosyal bilimleri ve matematiği kullanarak işletme ve yönetim bilimlerine ilişkin geniş ve disiplinlerarası bir perspektife sahip olur.	
2)	İşletmenin farklı fonksiyonlarına ve etkileşimlerine ilişkin bilgi ve beceri sahibi olur.	
3)	Çeşitli iş problemlerinin kavranmasına ve çözümüne yönelik farklı teorik yaklaşımları kullanır.	
4)	Toplumun ihtiyaçlarının ne olduğunun bilincinde olarak bu ihtiyaçları karşılayabilmek için işletme bilgisini kullanır.	
5)	Türkiye iş dünyasının ve küresel iş dünyasının güncel sorunlarına yönelik derinlemesine bilgi sahibi olur.	
6)	Pazar ihtiyaçları ve ekonomik koşulları da göz önünde tutarak görev aldığı kurumun hedeflerini belirler.	
7)	Çeşitli istatistik teknikleri ve sayısal yöntemleri kullanarak karmaşık iş problemlerini çözer ve istatistik programlarını etkin bir şekilde kullanarak analizler yapar.	
8)	Bir yabancı dili eğitim-öğretim düzeyine göre, Avrupa Dil Portföyü kriteri açısından en az B1 Genel Düzeyi'nde kullanır.	
9)	Takım çalışması, müzakere, liderlik ve girişimcilik yeteneklerini geliştirir.	
10)	Evrensel etik değerlere, sosyal sorumluluk bilincine ve yeterli düzeyde iş hukuku bilgisine sahip olur.	
11)	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutumlar geliştirebilerek bireysel öğrenme ihtiyaçlarını belirler ve bunları gidermeye yönelik çalışmalar yapar.	
12)	Alanı ile ilgili konularda düşünce ve çözüm önerilerini hem yazılı hem de sözlü olarak aktarır ve gerektiğinde hem ulusal hem de uluslararası platformlarda sunar ve yayınlar.	

13)	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı ileri düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
-----	---	--

Ölçme ve Deđerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Küçük Sınavlar	2	% 60
Projeler	1	% 40
Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 100
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		%
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	İş Yüğü
Ders Saati	13	65
Sınıf Dışı Ders Çalışması	14	62
Toplam İş Yüğü		127