

<b>Dersin Kodu:</b> 0100119	<b>Dersin Adı:</b> Sporla Yaşam Becerisi I					<b>Programın Adı:</b> Rektörlük Ortak Seçmeli Dersler		
<b>Yarıyıl</b>	<b>Eğitim ve Öğretim Yöntemleri</b>						<b>Krediler</b>	
	Teori	Uyanın.	Lab.	Proje/Alan Çalışması	Diğer	Toplam	KYAU Kredi	AKTS Kredisi
Güz Yarıyılı	1	1				2	2	3
<b>Ders Dili</b>	Türkçe							
<b>Zorunlu/Seçmeli</b>	Seçmeli							
<b>Önşartlar</b>	En az 2.sınıf öğrencisi olmak.							
<b>Dersin Amacı</b>	Bu dersin amacı bireyin kendisinde meydana gelen düşünce, duygu ve davranışlardaki değişimi spor yoluyla deneyimleyerek farkındalığın yanında bir davranışa ait yeni ve daha iyi kapasiteye ulaşacak yeterlilikler edinmektir.							
<b>Dersin İçeriği</b>	<p>Bu derste spor olgusu ve yaşam becerisi ile ilgili temel kavram ve yaklaşımların öğretilmesi, spora özel ısınma, egzersiz ve diğer aktivitelere için yapılması gereken ön aşamalar ile oyun, fiziksel aktivite ve spor ortamlarında günlük hayata dair ilişkilendirilmiş deneyimlerin gerçekleştirilmesine yönelik hedef becerilere yer verilmiştir.</p> <p>Bu derste öğrenciye sporun genel ve özel kazanımlarının deneyimlenmesi ile çeşitlilik, aktif katılım, öncelik kullanma, bir işe başlama, bağlanma ve sürdürülebilir davranış sergileme, etkin bir şekilde sorumluluk alma ve yeniden kendini yaratma imkânı sağlayacaktır.</p>							
<b>Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar</b>	<p>Yılgin, A. (2022). Rekreasyon ve Yaşam Becerisi Katılım Motivasyonu ve Teori Üzerine Yaklaşımlar. Efe Akademi Yayınları. ISBN 978-625-8217-58-2. İstanbul.</p> <p>Ummanel, A. (2010). Yaşam Becerileri, İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Lisans Programı, Ders Kitabı, İstanbul 2010.</p> <p>Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, Danışman Doç. Dr. Mahmut AÇAK, Malatya 2020.</p> <p>Yiğiter, K. (2012). Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi.</p> <p>Yağar, G. (2016). Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, Serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi.</p> <p>World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013–2020. Geneva: WHO World Health Organization (1993). Life skills education for children and adolescents in school. Introduction and guide line stofacilitate the development and implementation of life skills programmes.</p> <p>World Health Organization. (1997). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Geneva: WHO.</p>							

	Ulus, L. (2018). Ergen Bireyler İçin Yaşam Becerileri, Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead), Cilt 5 Sayı 12 Yıl 2018, S 516-537.	
<b>Değerlendirmeye Ölçütleri</b>		Varsa (X) olarak işaretleyiniz
	Arasınavlar (%40)	X
	Kısa sınavlar	
	Ödevler	X
	Projeler	
	Dönem ödevi	X
	Laboratuvar	
	Diğer	
Dönem sonu sınavı (%60)	X	
<b>Ders Sorumlusu</b>	<b>Öğr. Gör. Dr. Ahmet YILGIN</b>	
<b>Hafta</b>	<b>Konu Başlıkları</b>	
1	Oyun, spor ve rekreasyon kavramlarının tanım ve önemi	
2	Yaşam becerilerinin tanımı ve temel yaşam becerilerinin açıklanması	
3	Spor etkinliklerine (salon içi ve salon dışında) faal olarak katılma ve etkinlik kurallarını belirleme.	
4	Yerleşke içinde yer alan aktivite faaliyet alanlarının tespit edilmesi.	
5	İletişim becerileri ile ilgili sözlü ve sözsüz beden dilinde uygulama yada görsel sunum yapılması	
6	Temel sporlar olan Atletizm ve Cimnastik egzersizlerinin doğayla birleştirilmesi	
7	Ara Sınav	
8	Liderliğe yönelik öğrenme, düşünme, duygu ve davranış geliştirme gruplarında gündelik yaşama dair bir konuda sporla ilişkilendirilmiş uygulamalar	
9	Üniversite ve şehir spor faaliyetlerinde sporcu, seyirci, yönetim ve organizasyon ile ilgili SWOT analiz grup çalışmaları	
10	Bireysel veya takım sporlarında iş birliği ve takımdaşlık duygusuna yönelik spor uygulaması (voleybol-kısa mesafe koşu-basketbol-batminton vs.)	
11	Öğrencilere mesleki eğitimlerinin ötesinde farklı bir alanda bilgi ve beceri kazandırma amaçlı zamansal aktivitelerin yapılması	
12	Dağcılık ve yürüyüş eğitimi ile stres ve duygularla başa çıkabilme becerilerine yönelik uygulamalar	
13	Öğrencinin hem cins ve karşı cins ile kendi sınırlarını ve yeterliliklerini geliştiren spor uygulamalar (tırmanma-ip atlama-ayakta güreş).	
14	Genel değerlendirme.	