

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------|------|----------------------|--|--------|-----------------|--------------|
| Dersin Kodu: 0100119 | Dersin Adı: Sporla Yaşam Becerisi I | | | | Programın Adı: Rektörlük Ortak Seçmeli Dersler | | | |
| Yarıyıl | Eğitim ve Öğretim Yöntemleri | | | | | | Krediler | |
| | Teor i | Uya nın. | Lab. | Proje/Alan Çalışması | Diğer | Toplam | KYAU Kredi | AKTS Kredisi |
| Bahar Yarıyılı | 1 | 1 | | | | 2 | 2 | 3 |
| Ders Dili | Türkçe | | | | | | | |
| Zorunlu/ Seçmeli | Seçmeli | | | | | | | |
| Önşartlar | En az 2.sınıf öğrencisi olmak. | | | | | | | |
| Dersin Amacı | Bu dersin amacı öğrencilere gündelik ve farklı zaman sürecinde bilgi, tutum ve değerleri davranışa dönüştürmede prososyal yeterlilikler geliştirmektir. | | | | | | | |
| Dersin İçeriği | <p>Bu derste spor ve rekreatif aktivitelere ile Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen 10 temel yaşam becerisi birbirine entegre edilerek “karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünce, iletişim, kişilerarası ilişkiler, eleştirel düşünme, öz farkındalık, empati, duygularla başa çıkma, stresle baş etme” temel başlıkta uygulamalara yer verilmiştir.</p> | | | | | | | |
| Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar | <p>Neulinger, J. (1974). The Psychology Of Leisure: Research Approaches To The Study Of Leisure. Springfield, 11, 295-306.</p> <p>Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., ve Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımlar. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-19.</p> <p>Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M. & Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duyusal Zekâları Üzerine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2), 966-988.</p> <p>Koçak, Ö.F. (2016). Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 9 Sayı: 43, Nisan 2016.</p> <p>Yılgin, A. (2022). Rekreatyon 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>Koç, S. (2018). Çocuklarda Beceri Gelişimi, Erol Ergün Basın Yayınevi, 1. Baskı, Sertifika No: 16295, ISBN: 978-605-9543-26-2, İzmir.</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. | |
| Değerlendirme Ölçütleri | | Varsa (X) olarak işaretleyiniz |
| | Arasınavlar (%40) | X |
| | Kısa sınavlar | |
| | Ödevler | X |
| | Projeler | |
| | Dönem ödevi | X |
| | Laboratuvar | |
| | Diğer | |
| | Dönem sonu sınavı (%60) | X |
| Ders Sorumlusu | Öğr. Gör. Dr. Ahmet YILGIN | |
| Hafta | Konu Başlıkları | |
| 1 | Oyun, spor ve rekreasyon kuramlarının açıklanması ve bu doğrultuda oyun oynama. | |
| 2 | Yaşam becerilerinin kuramsal temellerinin açıklanması ve açıklamalar ilişkin grup içi bir konuya ait aktivite uygulaması | |
| 3 | Boş zaman paradigmasına göre (özgürlük ve motivasyon sonucuna göre gerçekleşen eylem bireyin nihai amacına yönelik gizli davranışlar içindir) basketbolda pas-hızlı hücum-savunma kurucusunda karar verme becerilerinin geliştirilmesi. | |
| 4 | Balık ağı oyunu ile problem çözme becerisinin geliştirilmesi | |
| 5 | Yerleşke içinde ağaçlık ve dik yamaçlarda zaman dayalı trekking yada oryantiring ile yaratıcı düşünce geliştirecek aktivitelerin yapılması. | |
| 6 | İletişim becerilerini geliştirmeye ilişkin e spor ve e satranç uygulamasında gruplar arası yarışma yapılması | |
| 7 | Ara Sınav | |
| 8 | Kişilerarası ilişkileri ve eleştirel düşünme geliştirmek için öğrenler arasında sosyalleşme amaçlı oyun uygulamalarının yapılması. | |
| 9 | Öz farkındalık (bireyin kendine odaklanması) için ortama göre düşünce ve duygu aktarımı (açık ve kapalı alanlarda, gürültülü ve sessiz alanlarda her bir ortamda 5 dakika gözlerini kapatarak) uygulaması. | |
| 10 | Empati kavramının içselleştirilmesi için yerleşke içinde birey ve çevre gözlem raporları hazırlama. | |
| 11 | Duygularla başa çıkma becerisi için günlük yaşamda akran zorbalığı, mobbing ve daha özel duygularla grup içinde dramatize edilmesi ve çözüm önerileri aktivitesinin yapılması | |
| 12 | Salonda veya uygun mekânlarda, alanlarda, binalarda asansör içinde, duvar üstünde, derinlik algısı yaratan veya benzeri yerlerde stresle baş etme aktivitelerinin yapılması. | |
| 13 | İmkanlar ölçüsünde şehirdeki tarihsel dokuyu yürüyerek gözleme ve halk içinde sosyal grup şeklinde hareket etme uygulaması. | |
| 14 | Genel değerlendirme. | |