|  |
| --- |
| **Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Psikolojisi** |
| **1** | Ders Adı: |  Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Psikolojisi |
| **2** | Ders Kodu: | BED5302 |
| **3** | Ders Türü: | Seçmeli |
| **4** | Ders Seviyesi | Yüksek Lisans |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl | 1 |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | xx |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/Hafta) | 2 |
| **9** | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta) | 0 |
| **10** | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0 |
| **11** | Dersin Önkoşulu: |  İnteraktif olarak planlanan derse katılım 30 kişi ile sınırlandırılmıştır. |
| **12** | Dersin Dili: | Türkçe |
| **13** | Dersin Veriliş Şekli: | Yüz Yüze |
| **14** | Dersin Koordinatörü: | Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ |
| **15** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: |  |
| **16** | Koordinatör İletişim Bilgileri: | gorgulurecep@gmail.com0 (224) 294 2931B.U.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi AD, Görükle-Bursa |
| **17** | Dersin WEB adresi: |  |
| **18** | Dersin Amacı: | Bu dersin amacı, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımı ve katılımdan etkilenen psikolojik faktörlerin anlaşılmasını sağlamaktır. Deci ve Ryan’ın öz belirleme kuramının egzersiz motivasyonu ile ilişkisinin anlaşılması ve dahası yapılan araştırmalara göre egzersiz ile ilişkili olduğu belirtilen psikolojik faktörlerin bireysel farklılıklardan kişilik, yaş ve cinsiyet gibi unsurlar ile ilişkisinin anlaşılması hedeflenmektedir. Bu sayede fiziksel aktivitenin psikolojik zindeliğe etkisinin daha iyi anlaşılması daha uygun egzersiz programlarının hazırlanmasına olanak sağlayacaktır. |
| **19** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: |  |
| **20** | Dersin Öğrenme Kazanımları: |  |
|  | **1** | Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarını tanımlar. |
|  | **2** | Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararlarını anlar. |
|  | **3** | Kişilik ve motivasyon gibi bireysel farklılıkların egzersize katılım ile ilişkisi hakkında bilgi kazanır. |
|  | **4** | Fiziksel aktivite ve psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi teorik bakımdan analiz eder. |
|  | **5** | Fiziksel aktivite ve bilişsel fonksiyonlar arasında ilişki kurar. |
|  | **6** | Egzersizde davranış değişikliği kuramlarını tanır |
|  | **7** | Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz kavramlarını açıklar |
|  | **8** | Egzersiz, stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi anlar |
|  | **9** | Egzersiz ve Kişilik arasındaki ilişkiyi açıklar |
|  | **10** | Beden İmgesi ve Egzersiz ilişkisini açıklar. |
| **21** | Dersin İçeriği: |
| **Hafta** | **DERS İÇERİKLERİ** |
|  | **Teorik** | **Uygulama** |
| **1** | Egzersiz psikolojisine giriş | RG |
| **2** | Sağlıklı yaşam ve egzersiz | RG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Fiziksel aktivite epidemiyoloji | RG |
| **4** | Fiziksel aktivite epidemiyoloji araştırmaları | RG |
| **5** | Egzersiz psikolojisi kuramlarına genel bakış | RG |
| **6** | Egzersiz psikolojisinde, motivasyon kuramları ve hedef belirleme | RG |
| **7** | Egzersizde davranış değişikliği kuramları | RG |
| **8** | Egzersiz ve bireysel farklılıklar | RG |
| **9** | Egzersiz ve Kişilik | RG |
| **10** | Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz | RG |
| **11** | Egzersiz, stres ve kaygı | RG |
| **12** | Egzersiz ve duygusal zindelik | RG |
| **13** | Beden imgesi ve egzersiz | RG |
| **14** | Öğrenci Sunumları | RG |
|  |
| **22** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya DiğerKaynaklar: | 1. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition.
2. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition.
3. Buckworth, J., Dishman, K. R. (2013). Exercise Psychology, Human Kinetics.
4. Berger, B., Eklund, C. R., Weingber, S.R. (2015). Foundations of Exercise Psychology, Fitness information technology. Smith, D., & Bar-Eli, M. (2007). Essential Reading in Sport and Exercise Psychology.
5. Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don’t miss, don’t miss, d’oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. The Sport Psychologist, 29, 213-223, <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2014-0114>
 |
| **23** | Değerlendirme |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI** | **SAYISI** | **KATKI YÜZDESİ** |
| Ara Sınav | 0 | 0 |
| Kısa Sınav | 0 | 0 |
| Ödev, Performans | 1 | 40 |
| Yıl Sonu Sınavı | 1 | 60 |
| Toplam | 2 | 100 |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | 40 |
| Finalin Başarıya Oranı | 60 |
| Toplam | 100 |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Ön lisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. |
| **24** | **AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU** |
| **ETKİNLİK** | **SAYISI** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş****Yükü (Saat)** |
| Teorik Dersler | 14 | 3 | 42 |
| Uygulamalı Dersler | 0 | 0 | 0 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | 12 | 2 | 24 |
| Ödevler, Performanslar | 0 | 12 | 12 |
| Projeler | 0 | 0 | 0 |
| Arazi Çalışmaları | 0 | 0 | 0 |
| Ara sınavlar | 1 | 6 | 6 |
| Diğer | 1 | 8 | 8 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | 1 | 12 | 12 |
| Toplam İş Yükü |  |  | 104 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat | 104/30 |  | 3,46 |
| Dersin AKTS Kredisi |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 24 | PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLEDERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU |
|  | **PY****1** | **PY****2** | **PY****3** | **PY****4** | **PY****5** | **PY****6** | **PY****7** | **PY****8** | **PY****9** | **PY****10** | **PY****11** | **PY****12** | **PY****13** | **PY****14** | **PY****15** | **PY****16** | **PY****17** | **PY****18** | **PY****19** | **PY****20** |
| ÖK1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK2 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK3 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| ÖK5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK9 | 0 | 0 |  0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ÖK10 |  0 |  0 |  0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Katkı | **1 çok düşük** | **2 Düşük**  | **3 Orta** | **4 Yüksek**  | **5 Çok Yüksek** |
| ÖK: Öğrenme kazanımları PY: Program yeterlilikleri |