

Dersin Adı		Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri		2102605	VI	2+0	2	4
Ön koşul Dersler						
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin Koordinatörü						
Dersi Veren						
Dersin Yardımcıları						
Dersin Amacı	Öğrencilerin yaşam için önemli bir etmen olan fitnessin kuramsal ve uygulama temellerine yönelik bilgilendirme ile insan sağlığına etkilerini öğrenecek düzeye gelmeleri amaçlanmaktadır.					
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; 1- Fiziksel aktivite ve sağlık kavramları anlar. 2- Fitnessin hayatımızdaki yeri ve önemi bilir. 3- Fitness programları ve içeriklerini öğrenir. 4- Egzersiz programları hazırlar. 5- Bireysel egzersi programı hazırlar.					
Dersin İçeriği	Bireysel Fitness programı, Sağlıklı yaşam için spor.					
Haftalar	Konular					
1	Fitness'ın tanımı; önemi ve fitness ile ilgili kavramlar					
2	Fitness programlarının faydaları					
3	Fitnessin Uygunluğun geliştirilmesi ve korunmasında temel antrenaman metotları					
4	Hayat kalitesinde fiziksel aktivitenin rolü					
5	Fitnessin beslenmeyle ilişkisi					
6	Bireysel egzersiz programları					
7	Ara sınav					
8	Bireysel fitness egzersiz reçetesi hazırlanması					
9	Fiziksel fitness test bataryaları					
10	Yaşlılar ve kadınlarda fitness, obezite					
11	Bireyler için etkili ve güvenilir egzersiz belirlenmesi					
12	Bireysel egzersiz programı hazırlama					
13	Fiziksel fitness ölçümleri ve değerlendirilmesi					
14	Bireysel fitness antrenmanı planlama ve gösterimi					
Genel Yeterlilikler						
1- Alan ile ilgili güncel bilgilere sahip olabilir. 2- Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir. 3- Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilir. 4- Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilir. 5- Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilir. 6- Alan ile ilgili ileri düzeydeki bir çalışmayı bağımsız olarak yürütebilir.						
Kaynaklar						
American College of sportmedicine (1991), <i>Guidelines for exercise testin and prescription</i> .						
Değerlendirme Sistemi						
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:						

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU													
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
ÖÇ1	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4
ÖÇ2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4
ÖÇ3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3
ÖÇ4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4
ÖÇ5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları														
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek	

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14
Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4