

| Dersin Adı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kodu    | Yarıyılı | T+U | Kredisi | AKTS |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----|---------|------|
| Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2103605 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b><br>1- Fiziksel aktivite ve sağlık kavramları anlar.<br>2- Fitnessin hayatımızdaki yeri ve önemi bilir.<br>3- Fitness programları ve içeriklerini öğrenir.<br>4- Egzersiz programları hazırlar.<br>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.<br>2- Alanından edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilir.<br>3- Alanından edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlayabilme ve değerlendirebilir.<br>4- Analiz edebilme, araştırmalara alanı ile ilgili verilere yönelik kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilir.<br>5- Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlayabilir.<br>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<br>Final: % 60<br>Bütünleme:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |          |     |         |      |

|                                             | PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>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<br>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<br>Antrenmanı<br>ve<br>Yöntemleri | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4    | 3    | 3    | 3    | 4    |