

<b>KONDİSYON ANTRENMANI VE YÖNTEMLERİ DERS İZLENESİ</b>	
Dersin Adı	Kondisyon Antrenmanı ve Yöntemleri
Dersin AKTS'si	4
Dersin Yürütücüsü	Dr. Öğretim Üyesi Yakup AKTAŞ
Dersin Gün ve Saati	Çarşamba – 15:00-17:00
İletişim Bilgileri	yakupaktas@harran.edu.tr
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlığı	Yüz yüze. Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internetten ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
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> 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 egzersiz programı hazırlar.
Dersin İçeriği	Bireysel Fitness programı, Sağlıklı yaşam için spor.
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>
1	Fitness'in tanımı; önemi ve fitness ile ilgili kavramlar
2	Fitness programlarının faydaları
3	Fitnessin Uygunluğun geliştirilmesi ve korunmasında temel antrenman 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
<b>Genel Yeterlilikler</b>	
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.	
<b>Kaynaklar</b>	
American College of sportmedicine (1991), <i>Guidelines for exercise testin and prescription.</i>	
<b>Değerlendirme Sistemi</b>	
<b>Ara sınav: % 40</b> <b>Final: % 60</b> <b>Bütünleme:</b>	

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