

DERS TANIMLAMA FORMU	
Dersin Kodu ve Adı	-FİTNESS
Dersin Yarıyılı	
Dersin İçeriği/ Katalog İçeriği	<p>Kuvvet antrenmanlarının sağlık için yararları Egzersiz seçimi Enerji sistemleri ve egzersiz Farklı direnç antrenman sistemleri Egzersiz ve periyotlama(şiddet, set sayısı,süre, sıklık,dinlenme) Aerobik ve Anaerobik kapasite egzersiz, test ve ölçümleri Kardiyovasküler sistem Kardiyovasküler dayanıklılık ölçme ve değerlendirme Kardiyovasküler egzersize uyum Kardiyovasküler egzersiz programı hazırlama Kardiyovasküler egzersizlerde motivasyon</p>
Ders Kitabı	<ol style="list-style-type: none"> 1. Advanced fitness assessment and exercise prescription / Vivian H. Heyward, Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. 2. Fitness professionals handbook/Edward Howley, Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
Yardımcı Ders Kitapları	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorba E., (2014) Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, Atalay Matbacılık, Ankara 2. Günay, M, Tamer, K., Cicioğlu, İ., Şıktar, E. (2018). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri. Gazi Kitabevi, Ankara. 3. ACSM. (2010) ACSM's health-related physical fitness assessment manual (3rd edit). PA: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins. 4. Daryl S.: Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. McGrawHill, Usa, 2004. 5. ACSM. (2010) ACSM's resources for the personal trainer (3rd edit). PA: Lippincott Williams & Wilkins. 6. Katch, VL., McArdle, WD., Katch, FI. (2011) Essentials of exercise physiology. PA: Lippincott Williams & Wilkins. 7. Werner W.K., Hoeger Sharon A. Hoeger: Principles and Labs for Physical Fitness, USA Thomson Wadsworth, 2004.
Dersin Kredisi	2
Dersin Önkoşulları (Ders devam zorunlulukları, bu maddede belirtilmelidir)	Toplam ders saatinin %80 'lık kısmına öğrencinin devam zorunluluğu vardır
Dersin Türü	Teorik
Öğretim Dili	Türkçe
Dersin Amaçları	<p>Bu dersin amacı bir egzersiz programına başlamadan önce ya da bir egzersiz programına katılırken bireyin gelişim düzeyini belirlemektir. Bu dersin sonunda öğrenciler bireylerin dayanıklılık, kuvvet ve esneklik düzeylerini belirleyebilecek temel fitness test yöntemlerini ve test sonuçlarını teorik olarak yorumlamayı öğreneceklerdir.</p> <p>Bu ders ile ayrıca yaşanan örneklerden yola çıkarak bireylerde değişik fitness yöntemlerini kullanarak, kardiyovasküler dayanıklılık antrenmanı ilkelerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Bu ders sonunda öğrenciler bireyin istek ve ihtiyaçlarına göre kardiyovasküler egzersiz program hazırlanmasını öğreneceklerdir.</p>
Dersin Öğrenim Çıktıları	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fiziksel uygunluk ve öğelerini tanımlayabilir ve anlayabilir. 2. Fiziksel uygunluk öğelerini ölçme amaç ve nedenlerini anlayabilir. 3. Esnekliği ölçebilir ve değerlendirebilir. 4. Anaerobik uygunluğu ölçebilir ve değerlendirebilir.

	<div>5. Aerobik uygunluğu ölçülebilir ve değerlendirilebilir.</div> <div>6. Vücut kompozisyonunu ölçülebilir ve değerlendirilebilir.</div> <div>7. Kassal uygunluğu ölçülebilir ve değerlendirilebilir.</div> <div>8. Toplumsal sağlık göstergelerinden yola çıkarak, toplumun kardiyovasküler dayanıklılık ihtiyaçlarını belirler.</div> <div>9. Kardiyovasküler dayanıklılık ve çok boyutlu sağlık ilişkisini kurar.</div> <div>10. Kardiyovasküler sistemin yapısı ve egzersiz sırasında verdiği tepki ve uyumları yorumlar.</div> <div>11. Kardiyovasküler dayanıklılık ölçme ve değerlendirme yöntemlerini uygular.</div> <div>12. Farklı özellikleri olan bireyler için kardiyovasküler egzersiz programı hazırlar.</div>																														
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze																														
Dersin Haftalık Dağılımı	<div>1. Fiziksel uygunluğa giriş</div> <div>2. Kassal uygunluğun ve esnekliğin değerlendirilmesi</div> <div>3. Aerobik ve Anaerobik uygunluğun değerlendirilmesi</div> <div>4. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi</div> <div>5. Fiziksel uygunluk ölçme, test ve değerlendirilmesi</div> <div>6. Kuvvetin değerlendirilmesi ve antrenman program teknikleri</div> <div>7. Kuvvetin değerlendirilmesi ve antrenman program teknikleri</div> <div>8. Vize</div> <div>9. Kadın, çocuk, yaşlı ve hamilelerde fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi</div> <div>10. Sağlığın değerlendirilmesi ve risk faktörleri</div> <div>11. Fiziksel aktivite ile birey ve toplumsal sağlık göstergeleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi</div> <div>12. Kardiyovasküler dayanıklılık ve sağlık arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi</div> <div>13. Kardiyovasküler sistem ve egzersiz</div> <div>14. Kardiyovasküler egzersiz programı hazırlama</div> <div>15. Kardiyovasküler egzersiz programı hazırlama</div>																														
Eğitim ve Öğretim Faaliyetleri (Bunlar örneklerdir. Lütfen dersinizde kullandığınız faaliyetleri doldurunuz.)	<div>Haftalık teorik ders saati</div> <div>Türkçe ve İngilizce okuma faaliyetleri</div> <div>İnternette fiziksel uygunlukla ilgili tarama yapma</div> <div>Fiziksel uygunlukla ilgili program hazırlama</div> <div>Sunu hazırlama</div> <div>Sunum yapma</div> <div>Ara sınav ve ara sınava hazırlık</div> <div>Final sınavı ve final sınavına hazırlık</div>																														
Değerlendirme Ölçütleri	<table><tr><td></td><td>Sayısı</td><td>Toplam Katkısı (%)</td></tr><tr><td>Ara sınav</td><td>1</td><td>30</td></tr><tr><td>Ödev</td><td>10</td><td>20</td></tr><tr><td>Uygulama</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Projeler</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pratik</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Kısa Sınav</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Dönemiçi Çalışmaların Yıl İçi Başarıya Oranı (%)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Finalin Başarıya Oranı (%)</td><td>1</td><td>50</td></tr><tr><td>Devam Durumu</td><td></td><td></td></tr></table>		Sayısı	Toplam Katkısı (%)	Ara sınav	1	30	Ödev	10	20	Uygulama			Projeler			Pratik			Kısa Sınav			Dönemiçi Çalışmaların Yıl İçi Başarıya Oranı (%)			Finalin Başarıya Oranı (%)	1	50	Devam Durumu		
	Sayısı	Toplam Katkısı (%)																													
Ara sınav	1	30																													
Ödev	10	20																													
Uygulama																															
Projeler																															
Pratik																															
Kısa Sınav																															
Dönemiçi Çalışmaların Yıl İçi Başarıya Oranı (%)																															
Finalin Başarıya Oranı (%)	1	50																													
Devam Durumu																															
Dersin İş Yüğü	<table><tr><td>Etkinlik</td><td>Toplam</td><td>Süre</td><td>Dönem</td></tr></table>	Etkinlik	Toplam	Süre	Dönem																										
Etkinlik	Toplam	Süre	Dönem																												

		Hafta Sayısı	(Haftalık Saat)	Sonu Toplam İş Yüğü			
	Haftalık teorik ders saati	14	2	28			
	Haftalık uygulamalı ders saati	0	0	0			
	Okuma Faaliyetleri						
	İnternetten tarama, kütüphane çalışması						
	Materyal tasarlama, uygulama						
	Rapor hazırlama	14	1	14			
	Sunu hazırlama						
	Sunum						
	Ara sınav ve ara sınava hazırlık	1	1	1			
	Final sınavı ve final sınavına hazırlık	1	1	1			
	Diğer						
	Toplam iş yüğü						
	Toplam iş yüğü/ 25						
	Dersin AKTS Kredisi			2			
Ders Çıktıları ile Program Çıktıları Arasındaki Katkı Düzeyi							
	No	Program Çıktıları	1	2	3	4	5
	1	Fiziksel aktivite alanı ile ilgili akademik ve mesleki bilgiye sahiptir.					X
	2	Fiziksel aktivite alanı ile ilgili bilimsel bilgiye ulaşma, yeni çalışmaları izleme, değerlendirme ve uygulama bilgisine sahiptir.					X
	3	Fiziksel aktivite alanı ile ilgili programlarının tasarlanmasında ve uygulanmasında gerekli olan bireysel farklılıkların bilgisine sahiptir					X
	4	Bireysel farklılıkları dikkate alarak fiziksel aktivite programlarını planlar ve uygun yöntem ve teknikleri kuramsal/bilimsel temellerine uygun bir şekilde kullanır.					X
	5	Fiziksel aktivite programlarının uygulandığı alanlarda karşılaştığı problem durumlarının					X

			çözümünde etkili ve yaratıcı öneriler geliştirir.						
	6	Fiziksel aktivite ile ilgili süreli yayınları ve ulusal ve uluslararası örgütlerin eğitim raporlarını izler, yorumlar ve kullanır.		X					
	7	Fiziksel aktivite ile ilgili fiziksel ortamı, araç gereçleri ve teknolojileri tanır ve kullanır.				X			
	8	Fiziksel aktivite ile ilgili düzenli olarak sağlık, güvenlik ve risk değerlendirmesi yapar ve bu amaçla bilgi toplar (Alana Özgü Yetkinlik).			X				
	9								
	10								
Dersi Verecek Öğretim Eleman(lar)ı ve İletişim Bilgileri	1. Öğretim Elemanlarının Adı-Soyadı E-posta adresi 2. 3.								