

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise and Life Coaching / Exercise and Life Coaching	
Ders Kodu / Course Code	ANT406B2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	sporun ve egzersizin, yaşam boyu spor felsefesinin, insan hayatı için önemi ve değerlerini öğrencilere kazandırmak	sports and exercise, the philosophy of sport for everyone, to give importance to human life and values ??to students
İçeriği / Content	Yaşam boyu sporun gelişim sürecinin basamaklarını, hareket etmenin insan için önemini tanımlar.	the stages of the development process for all sports, action defines the importance of the human factor.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Physiology of Exercise and Healthy Aging 2008 Albert W. Taylor Injury Prevention and Rehabilitation for Active Older Adults 2005Kevin Speer, MD, 3 Egzersiz fizyolojisi Necati Akgun	Physiology of Exercise and Healthy Aging 2008 Albert W. Taylor Injury Prevention and Rehabilitation for Active Older Adults 2005Kevin Speer, MD, 3 Egzersiz fizyolojisi Necati Akgun
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR	Assistant professor Zekai ÇAKIR

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Yaşam boyu spor kavramının benimsenmesini bilir	The adoption of the concept of sports for everybody
2	Yaşam boyu sporun gelişim sürecinin anlaşılmasını kavrar	Understanding the development of sport for everybody
3	Güçlü ve gelişmeye açık yönlerini kavrar	They understand their strengths and areas for improvement.
4	Potansiyelinin farkına keşfeder ve yeni beceriler geliştirmeyi bilir.	They discover their potential and know how to develop new skills.
5	Yaşam boyu Karşılaştığı stresi daha kolay yönetebilir	They can more easily manage the stress they encounter throughout life.
6	Zamanını iyi şekilde yönetmeyi bilir	They know how to manage their time effectively.
7	Hedeflerini gerçekleştirme kabiliyeti artar	Their ability to achieve their goals increases.
8	Fiziksel aktivite ve sağlık kavramları anlar	They understand concepts of physical activity and health.
9	Egzersiz programları hazırlamayı bilir	They know how to prepare exercise programs.
10	Bireysel egzersiz programı hazırlamayı bilir	They know how to prepare individual exercise programs.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşam boyu sporun tarihçesi ve gelişim süreci				
	The history and development of the sport for all				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	yaşam boyu sporun federasyon ve çalışmaları				
	sports federations and activities for everyone				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Türkiye'de herkes için spor felsefesi				
	sports philosophy for everyone in Turkey				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dünya'da herkes için spor felsefesi				
	sports philosophy for everyone in the world				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amerika'da yaşam boyu spor ve rekreasyon				
	America lifelong sport and recreation				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Avrupa'da yaşam boyu spor ve felsefesi				
	lifelong sport and philosophy in Europe				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sovyetler birliğinde herkes için spor felsefesi				
	Soviet philosophy of sport for all in unity				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Avusturalya'da herkes için spor felsefesi				
	sports philosophy for everyone in Australia				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize sınavı				
	Midterm Exam				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor ve Turizm, Spor turizminin bugünü ve geleceği, Spor turizminin zirvesi, Olimpiyatlar				
	Sports and Tourism, Sport of today and the future of tourism, sports tourism summit, the Olympics				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Herkes için sağlıklı spor, fiziksel sağlık ve spor, fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri				
	healthy sport for everyone, physical health and fitness, health effects of physical activity				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ruhsal sağlık ve spor				
	mental health and sports				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	herkes için spor faaliyetlerinde insan kaynakları yönetimi				
	Human resources management in sporting activities for everyone				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çeşitli egzersiz uygulamaları ve öneriler				
	various exercise practices and recommendations				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çeşitli egzersiz uygulamaları ve öneriler				
	various exercise practices and recommendations				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	30	10.00	88.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 88.00/30.00 = 2.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 88.00 / 30.00 = 2.93 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Yaşam boyu spor kavramının benimsenmesini bilir / The adoption of the concept of sports for everybody	3	3	4	4	3	2	2
2.Yaşam boyu sporun gelişim sürecinin anlaşılmasını kavrar / Understanding the development of sport for everybody	3	2	3	3	3	3	3
3.Güçlü ve gelişmeye açık yönlerini kavrar / They understand their strengths and areas for improvement.	3	2	3	3	3	3	3
4.Potansiyelinin farkına keşfeder ve yeni beceriler geliştirmeyi bilir. / They discover their potential and know how to develop new skills.	2	4	3	3	3	2	3
5.Yaşam boyu Karşılaştığı stresi daha kolay yönetebilir / They can more easily manage the stress they encounter throughout life.	3	4	3	4	3	2	4
6.Zamanını iyi şekilde yönetmeyi bilir / They know how to manage their time effectively.	2	3	3	3	3	3	3
7.Hedeflerini gerçekleştirme kabiliyeti artar / Their ability to achieve their goals increases.	3	3	3	2	4	3	2
8.Fiziksel aktivite ve sağlık kavramları anlar / They understand concepts of physical activity and health.	3	2	3	3	4	4	3
9.Egzersiz programları hazırlamayı bilir / They know how to prepare exercise programs.	4	4	3	3	2	3	3

10.Bireysel egzersiz programı hazırlamayı bilir / They know how to prepare individual exercise programs.	3	4	3	3	2	4	4
--	---	---	---	---	---	---	---

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high