

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Corrective Exercises / Corrective Exercises	
Ders Kodu / Course Code	ANT311B2.05	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Dinamik ısınma,Stabilizasyon,Mobilizasyon,Toplam yenilenme kalitesi takibi,Kuvvet farkı ve asimetrisinin belirlenmesi öğrenir.	Learns dynamic warming, stabilization, mobilization, total regeneration quality tracking, determination of force difference and asymmetry.
İçeriği / Content	Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar,Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar,Bireye özel egzersiz programı dizayn eder, Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar,Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar.	
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Glassman, G. (2002). fitness nedir. CrossFit Dergisi , 1 (3), 1-11. 2.Corbin, CB ve Le Masurier, GC (2014). Yaşam için uygunluk . İnsan Kinetiği.	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar.	1. Explains basic fitness tests and applications.
2	2.Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar.	2. Explains basic functional movement assessment applications.
3	3.Bireye özel egzersiz programı dizayn eder.	3. Designs an individual exercise program.
4	4.Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar.	4. Explains the exercises aimed at protecting from injury.
5	5.Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar	5. Prepares speed-specific strength training program

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	1. Hafta - Teorik Fitness uygulamaları				
	Week 1 - Theoretical fitness apps				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	2. Hafta - Teorik Dinamik ısınma				
	Week 2 - Theoretical Dynamic warm-up				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	3. Hafta - Teorik Stabilizasyon				
	Week 3 - Theoretical Stabilization				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	4. Hafta - Teorik Mobilizasyon				
	Week 4 - Theoretical mobilization				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	5. Hafta - Teorik Fonksiyonel hareket değerlendirmesi				
	Week 5 - Theoretical functional movement assessment				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	6. Hafta - Teorik Düzeltilici ve koruyucu egzersiz uygulamaları				
	Week 6 - Theoretical Corrective and preventive exercise practices				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	7. Hafta - Teorik Proprioseptif antrenman				
	Week 7 - Theoretical proprioceptive training				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	8. Hafta - Ara Sınav (Vize) Ara Değerlendirme				
	Week 8 - Midterm Exam (Midterm) Interim Evaluation				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	9. Hafta - Teorik Algılanan zorluk derecesi takibi				
	Week 9 - Theoretical Perceived difficulty tracking				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	10. Hafta - Teorik Toplam yenilenme kalitesi takibi				
	Week 10 - Theoretical Total regeneration quality tracking				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	11. Hafta - Teorik Sakatlık riski monitörizasyonu				
	Week 11 - Theoretical Injury risk monitoring				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	12. Hafta - Teorik Kuvvet farkı ve asimetrisinin belirlenmesi				
	Week 12 - Theoretical Determination of force difference and asymmetry				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	13. Hafta - Teorik Yürüme analizi				
	Week 13 - Theoretical Gait analysis				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	14. Hafta - Dönem Sonu Sınavı (Final) Dönem Sonu Sınavı				
	14. Week - Final Exam (Final) 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	45.00	45.00
Final Sınavı / Final Examination	1	45.00	45.00
Toplam / Total:	2	90.00	90.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

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
1.1.Temel fitness test ve uygulamalarını açıklar. / 1. Explains basic fitness tests and applications.							
2.2.Temel fonksiyonel hareket değerlendirmesi uygulamalarını açıklar. / 2. Explains basic functional movement assessment applications.							
3.3.Bireye özel egzersiz programı dizayn eder. / 3. Designs an individual exercise program.							
4.4.Sakatlıktan korumaya yönelik egzersizleri açıklar. / 4. Explains the exercises aimed at protecting from injury.							
5.5.Hıza özel kuvvet antrenmanı programı hazırlar / 5. Prepares speed-specific strength training program							

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