

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Sailing and Windsurfing / Sailing and Windsurfing                                                     |                                                                                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT413B2.60                                                                                           |                                                                                                                            |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                            |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                     |                                                                                                                            |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                                  |                                                                                                                            |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 2.00                                                                                                  |                                                                                                                            |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                  |                                                                                                                            |
| 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                                                                   | Kondisyonun tanımını yaparak, branşa özgü güncel yaklaşımlarla kondisyon programları hazırlayabilmek. | By the definition of fitness, to prepare industry-specific fitness programs based on actual topics in fitness applications |
| İçeriği / Content                                                                 | Kondisyonun tanımı, Branşa özgü kondisyon hareketleri, Temel motorik özellikler                       | Definition of the condition, condition specific sectors movements, basic motor abilities                                   |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                   | None                                                                                                                       |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                   | None                                                                                                                       |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading |                                                                                                       |                                                                                                                            |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                |                                                                                                       |                                                                                                                            |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                 |                                              |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | Antrenman Biliminin Öğrenilmesi                 | Learning of Science Training                 |
| 2 | Kuvvetin Tanımı ve Çeşitleri                    | Definition and Types of Force                |
| 3 | Temel Motorik Özelliklerin açıklayıcı ifadeleri | Basic motor skills of explanatory statements |
| 4 | Kondisyonerliğin öneminin benimsenmesi          | Adoption of the importance of Condition      |
| 5 |                                                 |                                              |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                       |          |     |                                                          |                           |
|--------------|---------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Antrenman Bilimleri kavramları        |          |     |                                                          |                           |
|              | Training Science Concepts             |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor Branşlarında Kuvvet İhtiyacı     |          |     |                                                          |                           |
|              | Force Requirements in Sports Branches |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor Branşlarında Kuvvet İhtiyacı     |          |     |                                                          |                           |
|              | Force Requirements in Sports Branches |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Kuvvet Antrenman Metodları            |          |     |                                                          |                           |
|              | Strength Training Methods             |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Spor Branşlarında Sürat İhtiyacı      |          |     |                                                          |                           |
|              | Need for Speed in Sports Branches     |          |     |                                                          |                           |

|    |                                   |          |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Spor Branşlarında Sürat İhtiyacı  |          |     |                                                          |                           |
|    | Need for Speed in Sports Branches |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Sürat Antrenman Metodları         |          |     |                                                          |                           |
|    | Speed Training Methods            |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Dayanıklılık Antrenman Metodları  |          |     |                                                          |                           |
|    | Strength Training Methods         |          |     |                                                          |                           |
| 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 |
|    | Beceri Antrenman Metodları        |          |     |                                                          |                           |
|    | Skills Training Methods           |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Beceri Antrenman Metodları        |          |     |                                                          |                           |
|    | Skills Training Methods           |          |     |                                                          |                           |

|    |                              |          |     |                                                          |                           |
|----|------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Beceri Antrenman Metodları   |          |     |                                                          |                           |
|    | Skills Training Methods      |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Denge Antrenman Metodları    |          |     |                                                          |                           |
|    | Balance Training Methods     |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Denge Antrenman Metodları    |          |     |                                                          |                           |
|    | Balance Training Methods     |          |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Denge Antrenman Metodları    |          |     |                                                          |                           |
|    | Balance Training Methods     |          |     |                                                          |                           |
| 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             | 6.00                             | 6.00                                           |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 4.00                             | 4.00                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                             | 14            | 4.00                             | 56.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                                  | 14            | 6.00                             | 84.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 30            | 20.00                            | 150.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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.Antrenman Biliminin Öğrenilmesi / Learning of Science Training                                 |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 2.Kuvvetin Tanımı ve Çeşitleri / Definition and Types of Force                                   |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 3.Temel Motorik Özelliklerin açıklayıcı ifadeleri / Basic motor skills of explanatory statements |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 4.Kondisyonerliğin öneminin benimsenmesi / Adoption of the importance of Condition               |                                      |       |       |       |       |       |       |
| 5. /                                                                                             |                                      |       |       |       |       |       |       |

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