

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Physical Fitness / Physical Fitness	
Ders Kodu / Course Code	AE-304	
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)	3.00	
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	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	YOK	NO
Amacı / Purpose	Fiziksel uygunluk, geliştirilmesi ve korunması ile ilgili bazı bilgilerin ve temel antrenman metotlarının öğretilmesi	Fiziksel uygunluk, geliştirilmesi ve korunması ile ilgili bazı bilgilerin ve temel antrenman metotlarının öğretilmesi
İçeriği / Content	Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi,fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metotlarının tanıtımı ve uygulanması	Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi,fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metotlarının tanıtımı ve uygulanması
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NO
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NO
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	KAYNAKLAR	KAYNAKLAR
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferhat GÜDER	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel uygunlukla ilgili temel kavramları ve geliştirici antrenman metotlarını bilme	Fiziksel uygunlukla ilgili temel kavramları ve geliştirici antrenman metotlarını bilme
---	--	--

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel Uygunluğun tanımı ve tarihçesi				
	Fiziksel Uygunluğun tanımı ve tarihçesi				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uygunluk ve sağlığın amaçları, sağlıkla ilgili terimlerinin açıklanması				
	Uygunluk ve sağlığın amaçları, sağlıkla ilgili terimlerinin açıklanması				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel uygunluk,sağlık ve performansın amaçlarını oluşturan parçaların açıklanması				
	Fiziksel uygunluk,sağlık ve performansın amaçlarını oluşturan parçaların açıklanması				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans ve Uygunluğun Karşılaştırılması				
	Performans ve Uygunluğun Karşılaştırılması				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Motorik Özellikler ile Fiziksel Uygunluk ilişkisi,beslenme ve fiziksel uygunluk t.				
	Temel Motorik Özellikler ile Fiziksel Uygunluk ilişkisi,beslenme ve fiziksel uygunluk t.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz liderliği ve egzersiz programları, kişisel egzersiz reçetelerinin hazırlanması				
	Egzersiz liderliği ve egzersiz programları, kişisel egzersiz reçetelerinin hazırlanması				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	MİDTERM				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel Uygunluk Test Bataryaları				
	Fiziksel Uygunluk Test Bataryaları				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik Seansı (Uygulama), Step Seansı (Uygulama				
	Aerobik Seansı (Uygulama), Step Seansı (Uygulama				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk, Bayanlar için spor ve fiziksel uygunluk				
	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk, Bayanlar için spor ve fiziksel uygunluk				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Basketbol ve Hentbol Turnuvası (Uygulama), Voleybol ve Futbol Turnuvası (Uygulama)				
	Basketbol ve Hentbol Turnuvası (Uygulama), Voleybol ve Futbol Turnuvası (Uygulama)				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk				
	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Engelliler için spor ve fiziksel uygunluk				
	Engelliler için spor ve fiziksel uygunluk				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	Genel Tekrar				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	FİNAL SINAVI				
	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	60.00	60.00
Final Sınavı / Final Examination	1	30.00	30.00
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					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Fiziksel uygunlukla ilgili temel kavramları ve geliştirici antrenman metotlarını bilme / Fiziksel uygunlukla ilgili temel kavramları ve geliştirici antrenman metotlarını bilme	4	5	5	5	5	

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