

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Programming for Healthy Life / Exercise Programming for Healthy Life	
Ders Kodu / Course Code	AE-404	
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	No
Amacı / Purpose	Sağlıklı yaşamın temel ilkelerini ve egzersiz prensiplerini kazandırmak.	To teach the basic principles of healthy life and exercise principles.
İçeriği / Content	Sağlık tanımlaması, sağlığın temel bileşenleri, risk faktörleri, egzersiz öncesi değerlendirme, egzersiz reçetesi oluşturma, uygulama yöntemleri ve uygun sporlar branşlarının tanımlanması.	Definition of health, basic components of health, risk factors, pre-exercise evaluation, exercise prescription creation, application methods and definition of suitable sports branches.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	No
Staj Durumu / Internship Status	Yok	No
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ersoy, G. (2022). Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz ve Beslenme. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri. Ülkar, B. (2017). Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Egzersizin 5N-1K'sı. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.	Ersoy, G. (2022). Exercise and Nutrition for Healthy Living. Ankara: Ankara Nobel Medical Bookstores. Ülkar, B. (2017). Exercise for a Healthy Life 5W's-1W's of Exercise. Ankara: Ankara Nobel Medical Bookstores.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ	Assist. Prof. Dr. Emre BOZ

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Öğrenci sağlığı kavramsal olarak tanımlayıp temel bileşenlerini açıklayabilmeli.	The student should be able to conceptually define health and explain its basic components.
2	Öğrenci egzersiz yoluyla önlenebilecek ya da azaltılabilecek sağlık sorunlarını ve risk faktörlerini tanımlayabilmeli.	The student should be able to identify health problems and risk factors that can be prevented or reduced through exercise.
3	Öğrenci sağlık için gereken fiziksel uygunluk parametrelerini tanımlayabilmeli ve bu parametrelere ilişkin egzersizler planlayabilmeli.	The student should be able to define the physical fitness parameters required for health and plan exercises related to these parameters.
4	Öğrenci çeşitli demografik grupların ihtiyaçlarına uygun biçimde egzersiz planlaması yapabilmeli.	The student should be able to plan exercise according to the needs of various demographic groups.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanıtımının yapılması ve gelecek haftalardaki ders planlamasının aktarılması.				
	Introducing the course and conveying the lesson planning for the coming weeks.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlığın ve bileşenlerinin açıklanması.				
	Explanation of health and its components.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman, Egzersiz, Fiziksel Aktivite kavramlarının açıklanması.				
	Explanation of the concepts of Training, Exercise, Physical Activity.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersizizin faydalarının ve muhtemel çıktıların açıklanması.				
	Explaining the benefits and possible outcomes of exercise.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlık için fiziksel uygunluk parametrelerinin açıklanması.				
	Explanation of physical fitness parameters for health.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik uygunluk, aerobik eşit kavramlarının açıklanması ve bu parametrelere ilişkin egzersiz örneklerinin tanımlanması.				
	Explaining the concepts of aerobic fitness, aerobic equal and defining exercise examples related to these parameters.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İdeal egzersiz programlamada dikkat edilmesi gereken unsurların açıklanması-2.				
	Explanation of the elements to be considered in ideal exercise programming-2.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda egzersiz programlama.				
	Exercise programming in the elderly.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çocuklarda egzersiz programlama.				
	Exercise programming in children.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kadınlarda egzersiz programlama.				
	Exercise programming in women.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Engelli bireylerde egzersiz programlama.				
	Exercise programming for disabled individuals.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hamile bireylerde egzersiz programlama.				
	Exercise programming in pregnant individuals.				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	An Overview				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı				
	Semester 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	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Bireysel Çalışma / Self Study	15	3.00	45.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	31	9.00	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.Öğrenci sağlığı kavramsal olarak tanımlayıp temel bileşenlerini açıklayabilmeli. / The student should be able to conceptually define health and explain its basic components.	2	2	3	3	3	3
2.Öğrenci egzersiz yoluyla önlenebilecek ya da azaltılabilecek sağlık sorunlarını ve risk faktörlerini tanımlayabilmeli. / The student should be able to identify health problems and risk factors that can be prevented or reduced through exercise.	3	2	3	2	4	4
3.Öğrenci sağlık için gereken fiziksel uygunluk parametrelerini tanımlayabilmeli ve bu parametrelere ilişkin egzersizler planlayabilmeli. / The student should be able to define the physical fitness parameters required for health and plan exercises related to these parameters.	3	3	3	3	4	5
4.Öğrenci çeşitli demografik grupların ihtiyaçlarına uygun biçimde egzersiz planlaması yapabilmeli. / The student should be able to plan exercise according to the needs of various demographic groups.	4	3	3	3	4	5

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