

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Prescription and Applications / Exercise Prescription and Applications	
Ders Kodu / Course Code	ANT212B2.07	
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	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Farklı gruplara yönelik (yaş, sağlık durumu vb.) egzersiz reçetesi hazırlanmasında ve egzersiz programlarının uygulanmasında dikkate alınması gereken temel fizyolojik prensipleri sunmaktır.	To present the basic physiological principles that should be taken into account in the preparation of exercise prescriptions and the implementation of exercise programs for different groups (age, health status, etc.).
İçeriği / Content	Yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve korunması, bazı kronik hastalıklarda uygulanması gereken kardiyovasküler ve direnç egzersiz programlarının ardında yatan bilimsel gerçeklerin tartışılmasını içerir. Derste egzersiz reçetesi ile ilgili teorik bilgi yanı sıra farklı gruplar ve sık görülen hastalıklara ilişkin vaka sunumlarına yer verilir.	
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 4th edition. Lippincott Williams and Wilkins. 2. Woolf-MayK. (2006). Exercise Prescription - The Physiological Foundations: A Guide for Health, Sport and Exercise Professionals, 1st Edition, Churchill Livingstone. 3. Heyward WH (2002). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Human Kinetics.	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Farklı gruplarda yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında egzersizin rolünü açıklar	Explain the role of exercise in promoting and maintaining lifelong health in different groups.
2	Egzersize katılımın riskli ve kesinlikle kontraendike olduğu durumları tanımlar	Identifies situations in which participation in exercise is risky and strictly contraindicated
3	Sağlığı geliştirmek amacıyla bireysel bir egzersiz programını planlar	Plans an individual exercise program to improve health
4	Bir egzersiz programının başlıca unsurlarını (ısınma, aerobik bölüm, soğuma, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi) tanımlar ve bir egzersiz seansında bu unsurları uygun şekilde sıralar	Identifies key elements of an exercise program (such as warm-up, aerobic portion, cool-down, strength, endurance, and flexibility) and ranks these elements appropriately in a training session
5	Bazı kronik hastalıklarda (obezite, tip 2 diyabet, osteoporoz, hipertansiyon vb.) bireysel bir egzersiz programının planlanmasında dikkate alınması gereken prensipleri tanımlar	Defines the principles to be considered in planning an individual exercise program in some chronic diseases (obesity, type 2 diabetes, osteoporosis, hypertension, etc.).
6	Sağlıklı ve kronik hastalığı olan bireylerde egzersiz programının iletilmesinde egzersiz süresi, şiddeti, tip ve sıklığında nasıl değişiklik yapılması gerektiğini açıklar	Explains how to make changes in exercise duration, intensity, type and frequency in order to advance the exercise program in healthy and chronically ill individuals.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlık ve Hastalık Durumlarında Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk				
	Physical Activity and Physical Fitness in Health and Illness Conditions				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersize Katılım Öncesi Sağlık Taraması ve Risk Sınıflandırması				
	Pre-Exercise Health Screening and Risk Classification				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi ve Egzersiz Reçetesi Hazırlamanın Prensipleri				
	Principles of Evaluation of Physical Fitness and Prescribing Exercise				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bir Egzersiz Seansının Bölümleri ve Programın İlerleme Prensipleri				
	Parts of a Training Session and Program Progress Principles				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Programlama: Kardiyorespiratür Kapasitenin Geliştirilmesi				
	Exercise Programming: Improving Cardiorespiratory Capacity				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Programlama: Kas Kuvveti ve Dayanıklılığının Geliştirilmesi				
	Exercise Programming: Developing Muscle Strength and Endurance				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esnekliğin Geliştirilmesi için Egzersiz Önerileri				
	Exercise Recommendations for Improving Flexibility				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tip 2 Diyabetiklerde Egzersiz Programlama				
	Exercise Programming in Type 2 Diabetics				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertansiflerde Egzersiz Programlama				
	Exercise Programming in Hypertensives				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kemik Kuvvetinin Geliştirilmesi ve Osteoporozda Egzersiz Programlama				
	Bone Strength Development and Exercise Programming in Osteoporosis				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut Ağırlığının Kontrolünde Egzersiz Programlama				
	Exercise Programming in Body Weight Control				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaşlılarda Egzersiz Programlama				
	Exercise Programming for the Elderly				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel sınav				
	general 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.Farklı gruplarda yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında egzersizin rolünü açıklar / Explain the role of exercise in promoting and maintaining lifelong health in different groups.		2	5	4	4	5	3
2.Egzersize katılımın riskli ve kesinlikle kontraendike olduğu durumları tanımlar / Identifies situations in which participation in exercise is risky and strictly contraindicated		5	4	3	4	4	5
3.Sağlığı geliştirmek amacıyla bireysel bir egzersiz programını planlar / Plans an individual exercise program to improve health		5	4	3	3	2	5
4.Bir egzersiz programının başlıca unsurlarını (ısınma, aerobik bölüm, soğuma, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi) tanımlar ve bir egzersiz seansında bu unsurları uygun şekilde sıralar / Identifies key elements of an exercise program (such as warm-up, aerobic portion, cool-down, strength, endurance, and flexibility) and ranks these elements appropriately in a training session		4	4	2	3	4	5
5.Bazı kronik hastalıklarda (obezite, tip 2 diyabet, osteoporoz, hipertansiyon vb.) bireysel bir egzersiz programının planlanmasında dikkate alınması gereken prensipleri tanımlar / Defines the principles to be considered in planning an individual exercise program in some chronic diseases (obesity, type 2 diabetes, osteoporosis, hypertension, etc.).		5	4	2	3	4	3

6.Sağlıklı ve kronik hastalığı olan bireylerde egzersiz programının ilerletilmesinde egzersiz süresi, şiddeti, tip ve sıklığında nasıl değişiklik yapılması gerektiğini açıklar / Explains how to make changes in exercise duration, intensity, type and frequency in order to advance the exercise program in healthy and chronically ill individuals.		3	3	5	3	5	4
---	--	---	---	---	---	---	---

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