

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | REK203                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |
| 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                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Amacı / Purpose                                                                   | Herkes için sporun anlam ve felsefesini, herkes için spor aktivitelerinde güncel sorunları ve geleceğini, spor aktivitelerinin tanıtımının ve uygulanmasının öğretilmesi. | Teaching the meaning and philosophy of sports for everyone, current problems and future in sports activities for everyone, the promotion and implementation of sports activities. |
| İçeriği / Content                                                                 | Herkes için sporun anlam ve felsefesini, herkes için spor aktivitelerinde güncel sorunları ve geleceğini, spor aktivitelerinin tanıtımının ve uygulanmasının öğretilmesi. | Teaching the meaning and philosophy of sports for everyone, current problems and future in sports activities for everyone, the promotion and implementation of sports activities. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
| Kıtabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | ZORBA,E., Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000.                                                                                                                  | ZORBA,E., Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000.                                                                                                                          |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Associate Professor                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                            |                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Herkes için sporun tanımının, tarihinin, felsefesini bilir | Everyone knows the definition, history and philosophy of sports.             |
| 2 | Herkes için sporun antrenman prensiplerini bilir.          | He knows the training principles of sports for everyone.                     |
| 3 | Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını irdeler | Examines the understanding of sports for everyone in the world and in Turkey |
| 4 | İnsan hakları ve sporu bilir                               | Knows human rights and sports                                                |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                      |          |     |                                                          |                           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ders hakkın bilgi ve dersin amaçlarının açıklanması                                  |          |     |                                                          |                           |
|              | Information about the lesson and explanation of the objectives of the lesson         |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Hareketsiz yaşamın sakıncaları                                                       |          |     |                                                          |                           |
|              | Disadvantages of sedentary life                                                      |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Herkes için sporun tarihçesi. Her yaşta spor ve egzersizin temel hedefleri           |          |     |                                                          |                           |
|              | The history of sport for everyone. The main goals of sports and exercise at all ages |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Herkes için sporun bilimsel temelleri                                                |          |     |                                                          |                           |
|              | Scientific foundations of sport for all                                              |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Düzenli yaşam boyu spor uygulamalarının insan sağlığına etkileri                     |          |     |                                                          |                           |
|              | The effects of regular life-long sports practices on human health                    |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                       |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Neden Aerobik Egzersiz                                |          |     |                                                          |                           |
|    | Why Aerobic Exercise                                  |          |     |                                                          |                           |
| 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 |
|    | Kalp damar hastalığı ve egzersiz                      |          |     |                                                          |                           |
|    | cardiovascular disease and exercis                    |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Şişmanlık ve egzersiz                                 |          |     |                                                          |                           |
|    | Obesity and exercise                                  |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Zayıflık ve egzersiz                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | Weakness and exercise                                 |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                          | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Aerobik nedir nasıl yapılır. Step nedir nasıl yapılır |          |     |                                                          |                           |
|    | How is aerobics done? What is stepper how to do       |          |     |                                                          |                           |

|    |                                  |          |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Sportif ısınmanın önemi          |          |     |                                                          |                           |
|    | The importance of sports warm-up |          |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Düzenli ve dengeli beslenme      |          |     |                                                          |                           |
|    | Regular and balanced diet        |          |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yıl sonu sınavı                  |          |     |                                                          |                           |
|    | end of year 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                                                                                                                                                              | 2             | 22.50                            | 45.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                             | 2             | 22.50                            | 45.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                              | 4             | 45.00                            | 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 /<br>Learning Outcomes                                                                                                    | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                             | 1.1.1                       | 2.1.1 | 3.1.1 | 3.2.1 | 3.3.1 | 3.4.1 |
| 1.Herkes için sporun tanımının, tarihinin, felsefesini bilir / Everyone knows the definition, history and philosophy of sports.             | 5                           | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     |
| 2.Herkes için sporun antrenman prensiplerini bilir. / He knows the training principles of sports for everyone.                              | 5                           | 5     | 4     | 5     | 5     | 5     |
| 3.Dünya'da ve Türkiye'de herkes için spor anlayışını irdeler / Examines the understanding of sports for everyone in the world and in Turkey | 4                           | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     |
| 4.İnsan hakları ve sporu bilir / Knows human rights and sports                                                                              | 5                           | 5     | 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