

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REK313	
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)	2.00	
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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu derste temel fitness ve wellness konularını teorik ve uygulamalı aktarımı amaçlanmaktadır.	In this course, it is aimed to transfer the basic fitness and wellness subjects theoretically and practically.
İçeriği / Content	Fitness hakkında temel bilgiler, Wellness hakkında temel bilgiler, Fitness ve Wellness arasındaki farklar.	Basic information about Fitness, Basic information about Wellness, Differences between Fitness and Wellness.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	* Bozdag A., Yüzme Eğitimi, Ankara, 2000. * Gregson,J.S., Kilpatric,J.T., Patrickson,W.C.; Austswim; Teaching of Swimming and Water Safety, Griffin Press Limited, South Australia,1986 * GSGM Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu; Yüzme Öğretmeni El Kitabı, Ankara, 1987. * Olaru, A.M; Sportif Yüzme, Adana, 1994.	* Bozdag A., Yüzme Eğitimi, Ankara, 2000. * Gregson,J.S., Kilpatric,J.T., Patrickson,W.C.; Austswim; Teaching of Swimming and Water Safety, Griffin Press Limited, South Australia,1986 * GSGM Yüzme Atlama ve Sutopu Federasyonu; Yüzme Öğretmeni El Kitabı, Ankara, 1987. * Olaru, A.M; Sportif Yüzme, Adana, 1994.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Ferhat GÜDER	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fitness aletleri ve terimlerini bilir.	Knows fitness equipment and terms.
2	Fitness salonu kurallarını bilir ve uygular.	Knows and applies the rules of the gym.
3	fitness ile wellness arasındaki farkı bilir.	knows the difference between fitness and wellness.
4	Çalışmaların şiddetini ve programlamasını bilir ve uygular	Knows and applies the intensity and programming of the studies
5	Antrenman programı hazırlar.	Prepares training program.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnesin tarihsel gelişimi (Dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi)				
	Historical development of fitness (Development in the world and in Türkiye)				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes endüstrisinde yenilikler (plates, curves, yoga vb.)				
	Innovations in the fitness industry (plates, curves, yoga, etc.)				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes ve sağlık kulübü endüstrisindeki genel durum				
	General situation in the fitness and health club industry				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes salonlarında kullanılan yeni cihaz ve malzemeler				
	New devices and materials used in fitness rooms				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes merkezlerinde müşteri memnuniyeti sağlamanın yolları				
	Ways to ensure customer satisfaction in fitness centers				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes ve sağlık kulübü olarak markalaşma ve pazarlama yolları				
	Ways of branding and marketing as a fitness and health club				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitnes kulüplerinde hizmet satışı				
	Sales of services in fitness clubs				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fonksiyonel fitnesin önemi ve faydaları				
	The importance and benefits of functional fitness				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz programı düzenlemenin temel prensipleri				
	Basic principles of organizing an exercise program				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	-				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel aktivite piramidi				
	physical activity pyramid				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Göğüs ve kol kaslarına yönelik fonksiyonel uygulamalar				
	Functional applications for chest and arm muscles				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Omuz ve sırt kaslarına yönelik fonksiyonel uygulamalar				
	Functional applications for shoulder and back muscles				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bacak kaslarına yönelik fonksiyonel uygulamalar				
	Functional applications for leg muscles				

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	3.00	3.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	6.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	7	6.00	42.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	3.00	3.00
Toplam / Total:	16	18.00	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.Fitness aletleri ve terimlerini bilir. / Knows fitness equipment and terms.	5	5	5	5	5	5
2.Fitness salonu kurallarını bilir ve uygular. / Knows and applies the rules of the gym.	5	5	5	5	4	4
3.fitness ile wellness arasındaki farkı bilir. / knows the difference between fitness and wellness.	4	4	4	4	4	4
4.Çalışmaların şiddetini ve programlamasını bilir ve uygular / Knows and applies the intensity and programming of the studies	4	4	4	4	4	4
5.Antrenman programı hazırlar. / Prepares training program.	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