GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	ANT311B3	
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)	1.00	
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	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu derste, fiziksel uygunluk kavramının ne olduğu, özellikle sedanter bireylerin spora başlatılması, sporun sağlıkla olan ilişkisi çalışma programları konularında bilgilendirme amaçlanmıştır.	The aim of this lesson is learning what is the physical fitness consept, especially sedentary person is to start the sports, Relationship between sports and health and students who prosper this lesson can make working chart
İçeriği / Content	Aerobik anaerobik enerji sistemleri • Kuvvet çalışma planları .Koşu, Bisiklet, Yüzme çalışma planları .Sporun sağlıkla olan ilişkisi	Aerobic, Anaerobic energy systems
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1-Fox,Bowers,Foss Beden Eğitimi ve Sporda Fizyolojik Temeller 4. basım. 2- Guyton Tıbbi Fizyoloji, Nobel Tıp Kitabevi 3-Sharkey Fitness and Health, Human Kinetics 4-Charles B.Corbin, Ruth Lindsey, Fitness For Life, Human Kinetics 5- Thomas D. Fahey, Paul M.Insel, Walton T. Roth, Fit and Well, four edition, Mayfield Company 6-Rippetoe and Kilgore, Practical Programing second edition Aasgaard Company 2009 7-Michele A. Macedonio, Marie Dunford, Making Weight, Human Kinetics 8- Roger W. Earle, Thomas R.Baechle Essentials of Personel Training Human Kinetics 9-Michael J Alter, Science of Streching, Human Kinetics	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Yunus Emre ÇİNGÖZ	Assist. Prof. Yunus Emre ÇİNGÖZ

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kişilerin vücut yapılarını tanıyabilme	Education component of physical fitness
2	Çalışmalarda kullanılan enerji metabolizmalarını ve oksijen düzeylerini ortaya çıkarabilme	Teaching of risk factors
3	Kuvvet antrenmanlarını planlayabilme	Body composition teaching
4	Kişilerin harcadıkları enerji düzeylerini hesaplayabilme	Determination of the physical activity level
5	Fiziksel testlerin nasıl yapılacağını planlayabilme.	
6	Kalp dolaşım, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıkların neler olduğunu ve sporun bunlara etkisini kavrayabilme.	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Fiziksel Uygunluk Nedir?				
	What is the physical fitness				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Enerji sistemleri, yorgunluk sonrası toparlanma				
	Energy expenditure, recovery after fatigue				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	Vücut yapısı ve vücut yapısı değerlendirmeleri				
	Assessment of body composition				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Aerobik, Anaerobik, Max VO2 antrenmanları				
	Aerobic, Anaerobic and Max.VO2 training				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	O2 tüketim hesaplaması, eşik düzeyleri				
	Calculation of O2 expenditure and threshold levels				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz seçiminde önemli konular				
	Important subjects on exercise choose				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersizdeki nabız düzeylerinin hesaplanması, Çalışma programları				
	Calculation of pulse levels on exercise, working programmes				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize Sınavı				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kassal Fitnes, Kuvvet çalışmaları, Maksimal Kuvvet bulma yöntemleri				
	Musculer fitness. Strength training. Calculation of maximal strength.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sedanterlerde ve performans sporcularında kuvvet çalışmaları planlama				
	Strength training programme of sedentary and athletes				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet egzersiz çeşitleri, esneklik çeşitleri				
	Strength exercise types and stretching types				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji tüketim ölçümü, besinlerin enerji değerleri Egzersiz testleri ve testlerde kullanılan terimler				
	Energy expenditure measurement, energy levels of nutrient, exercise tests, test terms.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertansiyon, Osteoporoz, şeker hastalığı, kalp dolaşım rahatsızlıkları nedir, korunma yolları nelerdir.				
	To be able to teaching effects of sports to hypertension, diabetes, heart diseases and osteoporosis				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çalışma plan sunumları				
	Workouts plans				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çalışma plan sunumları				
	Workouts plans				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	11	5.00	55.00
Bireysel Çalışma / Self Study	11	3.00	33.00
Toplam / Total:	24	10.00	90.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (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.Kişilerin vücut yapılarını tanıyabilme / Education component of physical fitness	4	4	4	5	5	5	5
2.Çalışmalarda kullanılan enerji metabolizmalarını ve oksijen düzeylerini ortaya çıkarabilme / Teaching of risk factors	4	4	4	5	5	5	5
3.Kuvvet antrenmanlarını planlayabilme / Body composition teaching	4	4	4	5	5	5	5
4.Kişilerin harcadıkları enerji düzeylerini hesaplayabilme / Determination of the physical activity level	4	4	4	4	5	5	5
5.Fiziksel testlerin nasıl yapılacağını planlayabilme. /	4	4	4	4	5	5	5
6.Kalp dolaşım, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıkların neler olduğunu ve sporun bunlara etkisini kavrayabilme. /	4	4	4	4	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