

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports for All / Sports for All	
Ders Kodu / Course Code	ÜS0701.12	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar 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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere farklı sporları tanıtarak ve spor etkinliklerine katılımı teşvik ederek aktif bir yaşam tarzının benimsenmesini teşvik eder. Bu da ileriki yaşamlarında düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürmelerini teşvik edebilir.	The aim of this course is to encourage the adoption of an active lifestyle by introducing students to different sports and encouraging participation in sporting events. This may encourage them to maintain regular physical activity in later life.
İçeriği / Content	Herkes İçin Sporun Tanımı, Yararı, Yaygınlaşması, Dünyadaki Ve Türkiye'deki HİS Anlayışı, Sağlık İçin Spor, Rekreasyon İçin Spor, Çocuklar, Gençler, Kadınlar, Yaşlılar, Aileler, Engelliler, İçin Spor, Yerel Yönetimlerde Spor, Outdoor Sporlar konularını kapsamaktadır.	It covers the topics of Definition, Benefits, and Spreading of Sports for Everyone, the Concept of HIS in the World and in Turkey, Sports for Health, Sports for Recreation, Sports for Children, Youth, Women, Elderly, Families, Disabled People, Sports in Local Governments, and Outdoor Sports.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	
Staj Durumu / Internship Status	yok	
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Dünya Sağlık Örgütü. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Kennedy, B. B. (2018). Sport for All: Benefits and Implementation. Routledge. Kasser, S. L., & Lytle, R. K. (2011). Inclusive Physical Activity: A Lifetime of Opportunities. Human Kinetics. Keteyian, S. J., & Ehrman, J. K. (2020). Physical Activity for Health and Fitness. Human Kinetics. Stubbs, B., & Rosenbaum, S. (2018). Sport and Physical Activity for Mental Health. Cambridge University Press.	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. gör. Dr. Bülent TATLISU	

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
5	çocuk, kadın ve yaşlılarda sporu bilir	Children, women and the elderly also know 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
	Kalp damar hastalığı ve egzersiz				
	cardiovascular disease and exercis				
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
	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
	yaşlılarda spor				
	sports in the elderly				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çocuklarda spor				
	sports in children				
16	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	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	30.00	30.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	30.00	30.00
Toplam / Total:	4	62.00	62.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 62.00/30.00 = 2.07 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 62.00 / 30.00 = 2.07 ~			

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.Herkes için sporun tanımının, tarihinin, felsefesini bilir / Everyone knows the definition, history and philosophy of sports.	1	2	1	3	4	4	4
2.Herkes için sporun antrenman prensiplerini bilir. / He knows the training principles of sports for everyone.	1	3	2	1	5	4	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	2	1	3	3	4	2	4
4.İnsan hakları ve sporu bilir / Knows human rights and sports	1	3	4	4	5	1	4
5.çocuk, kadın ve yaşlılarda sporu bilir / Children, women and the elderly also know sports	2	4	2	5	5	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