GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Physical Fitness / Physical Fitness	
Ders Kodu / Course Code	SP116.01	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Pre-Bachelor / Pre-Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
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	Fox, B. (1999). FOSS:“Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri. Çev: Mesut Cerit, Bağırgan Yayınları, 358-366.	Fox, B. (1999). FOSS:“Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri. Çev: Mesut Cerit, Bağırgan Yayınları, 358-366.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Ramazan AKKUŞ	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel uygunluğun ana bileşenlerini anlama	Understanding the main components of physical fitness
2	Sağlıklı bir antrenman programı tasarlamak	Designing a healthy training program
3	Vücut kompozisyonu ve metabolizmanın önemini kavrama	Grasping the importance of body composition and metabolism
4	Beslenme ile fiziksel performans arasındaki ilişkiyi öğrenme	Learning the relationship between nutrition and physical performance
5	Yaralanma riskini azaltma yöntemlerini belirleme	Identifying methods to reduce the risk of injuries
6	Fiziksel uygunluğun yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirme	Evaluating the effects of physical fitness on quality of life
7	Fiziksel uygunluğun psikolojik yönlerini anlama	Understanding the psychological aspects of physical fitness

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	1.Fiziksel Uygunluğun Temelleri	yok	yok		
	Fundamentals of Physical Fitness	none	none		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	2.Kardiyovasküler Sağlık ve Endurans	yok	yok		
	Cardiovascular Health and Endurance	none	none		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	3.Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı	yok	yok		
	Muscular Strength and Endurance	none	none		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	4.Esneklik: Temel Kavramlar ve Ölçüm Teknikleri	yok	yok		
	Flexibility: Basic Concepts and Measurement Techniques	none	none		
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	5.Vücut Kompozisyonu ve Önemi	yok	yok		
	Body Composition and Its Importance	none	none		

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	6.Metabolizma ve Enerji Sistemleri	yok	yok		
	Metabolism and Energy Systems	none	none		
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	7.Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi	yok	yok		
	Physical Activity and Quality of Life	none	none		
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	9.Beslenme ve Fiziksel Performans	yok	yok		
	Nutrition and Physical Performance	none	none		
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	10.Antrenman Programı Tasarımı	yok	yok		
	Designing a Training Program	none	none		
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	11.Fiziksel Uygunlukta Ölçüm ve Değerlendirme	yok	yok		
	Measurement and Evaluation in Physical Fitness	none	none		

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	12.Yaralanmalar ve Önleme Stratejileri	yok	yok		
	Injuries and Prevention Strategies	none	none		
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	13.Fiziksel Uygunluğun Psikolojik Yönleri	yok	yok		
	Psychological Aspects of Physical Fitness	none	none		
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	14.Yaşlılar için Fiziksel Uygunluk	yok	yok		
	Physical Fitness for the Elderly	none	none		
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	15.Fiziksel Uygunluğun Trendleri ve Geleceği	yok	yok		
	Trends and Future of Physical Fitness	none	none		
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	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Toplam / Total:	30	11.00	115.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 115.00/30.00 = 3.83 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 115.00 / 30.00 = 3.83 ~			

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.Fiziksel uygunluğun ana bileşenlerini anlama / Understanding the main components of physical fitness	2	2	2	3	1	1
2.Sağlıklı bir antrenman programı tasarlamak / Designing a healthy training program	2	2	3	2	3	2
3.Vücut kompozisyonu ve metabolizmanın önemini kavrama / Grasping the importance of body composition and metabolism	1	1	2	3	3	2
4.Beslenme ile fiziksel performans arasındaki ilişkiyi öğrenme / Learning the relationship between nutrition and physical performance	3	1	3	2	2	1
5.Yaralanma riskini azaltma yöntemlerini belirleme / Identifying methods to reduce the risk of injuries	1	2	4	1	2	1
6.Fiziksel uygunluğun yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirme / Evaluating the effects of physical fitness on quality of life	2	3	2	4	2	2
7.Fiziksel uygunluğun psikolojik yönlerini anlama / Understanding the psychological aspects of physical fitness	3	4	2	2	2	4

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