

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	EXERCISE PROGRAMMING FOR HEALTHY LIFE / EXERCISE PROGRAMMING FOR HEALTHY LIFE	
Ders Kodu / Course Code	BES404	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
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 Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
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 concept, 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	1-Fox,Bowers,Foss The Physiological Basis of Physical Education and Athletics 2- Guyton Textbook of Medical Physiology 11th Edition 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 Kinetic

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kişilerin vücut yapılarını tanıyabilme	To be able to learning body composition
2	Çalışmalarda kullanılan enerji metabolizmalarını ve oksijen düzeylerini ortaya çıkarabilme	To be able to discover, energy metabolism and oxygen level during the activity.
3	Kuvvet antrenmanlarını planlayabilme	To be able to planning strength training
4	Kişilerin harcadıkları enerji düzeylerini hesaplayabilme	To be able to calculation energy expenditure
5	Fiziksel testlerin nasıl yapılacağını planlayabilme.	To be able to planning physical tests
6	Kalp dolaşım, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıkların neler olduğunu ve sporun bunlara etkisini kavrayabilme.	To be able to teaching effects of sports to hypertension, diabetes, heart diseases.

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				
2	Enerji sistemleri, yorgunluk sonrası toparlanma				
	Energy expenditure, recovery after fatigue				
3	Vücut yapısı ve vücut yapısı değerlendirmeleri				
	Assessment of body composition				
4	Aerobik, Anaerobik, Max VO2 antrenmanları				
	Aerobic, Anaerobic and Max.VO2 training				
5	O2 tüketim hesaplaması, eşik düzeyleri				
	Calculation of O2 expenditure and threshold levels				

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

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	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	0	0
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	0	0
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	0
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
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Bireysel Çalışma / Self Study	8	1.00	8.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	10.00	10.00
Toplam / Total:	26	27.00	86.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 86.00/30.00 = 2.87 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 86.00 / 30.00 = 2.87 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1
1.Kişilerin vücut yapılarını tanıyabilme / To be able to learning body composition		4	4								
2.Çalışmalarda kullanılan enerji metabolizmalarını ve oksijen düzeylerini ortaya çıkarabilme / To be able to discover, energy metabolism and oxygen level during the activity.			4		4						
3.Kuvvet antrenmanlarını planlayabilme / To be able to planning strength training	5	5				4					
4.Kişilerin harcadıkları enerji düzeylerini hesaplayabilme / To be able to calculation energy expenditure				4				4		4	
5.Fiziksel testlerin nasıl yapılacağını planlayabilme. / To be able to planning physical tests						5		5			5
6.Kalp dolaşım, hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıkların neler olduğunu ve sporun bunlara etkisini kavrayabilme. / To be able to teaching effects of sports to hypertension, diabetes, heart diseases.						4					

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