

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|--|---|---|
| Ders Adı / Course Name | FITNESS APPLICATION II / FITNESS APPLICATION II | |
| Ders Kodu / Course Code | ANT308 | |
| Ders Türü / Course Type | | |
| Ders Seviyesi / Course Level | First Cycle / First Cycle | |
| Ders Akts Kredi / ECTS | 6.00 | |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical) | 2.00 | |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected) | 1.00 | |
| Haftalık Laboratuar 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 dersin amacı, toplum sağlığını korumak adına özel fiziksel aktiviteler için, bilimsel kanıtlara dayalı metotları ve teknikleri öğretmek ve geliştirmek, toplumun her kesimi için etkili ve güvenli fiziksel aktivitenin gerekliliklerini kavratmak ve duyarlı sağlık profesyonellerini yaratmaktır | The purpose of the course is to introduce and improve specific-evidence-based methods and techniques for physical activity interventions in public health, to conceive of requirements for safe and effective physical activity for all people and to create sensitive health professionals |
| İçeriği / Content | Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, vücut kompozisyonu, kassal uygunluk, esneklik. Egzersiz reçetesi için temel prensipler (kalp-solunum uygunluğu, kilo kaybı, kas kuvveti, yaşlı bireyler, kalp hastalıkları, şeker hastalığı, ve diğer özel durumlar için) | Defining health-related physical fitness, components of health-related physical fitness, the important of measuring health-related physical fitness, fundamental principles of assessment, rational for pre assessment screening, risk factor assessment, body composition, muscular fitness, flexibility. Basic principles for exercise prescription (for cardiorespiratory fitness, weight loss, muscular strength, older adult, heart disease, diabetes mellitus, and other special cases) |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | Yok | None |
| Staj Durumu / Internship Status | Yok | None |

| | | |
|---|---|--|
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | 1.Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics 2.Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics 3.Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics 4.Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics 5.ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition | •Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics •Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH ((2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics •Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics •Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics •ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | Asst.Prof.Dr. Emine Kutlay, Okt. Ramazan Aydınöglu | |

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|--|
| 1 | 1.Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, | 1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, |
| 2 | 2.Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, | 2.Thinking about the foundations of physical activity, |
| 3 | 3.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, | 3.Developing of concept about fitness in all populations, |
| 4 | 4.Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, | 4.Establishing of every age properties and its' needs on sports performance, |
| 5 | 5.Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme, | 5.Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications, |
| 6 | 6.Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme, | 6.Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information, |
| 7 | 7.Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme | 7.Following and to benefit from all approach, high-technology, |
| 8 | 8.Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarayabilme | 8.Screening of risk factors of health-related physical fitness, |
| 9 | 9.Her özel durum için egzersiz reçetesi planlayabilme | 9.Planning of exercise prescription each ages and special cases. |

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|--------------|--|-----------------------|-----|--|---------------------------|
| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| 1 | Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun tanımı, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenleri, sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametrelerinde ölçümün önemi, değerlendirmenin temel prensipleri, fiziksel uygunluk mesleği | | | | |
| | Defining health-related physical fitness, components of health-related physical fitness, the important of measuring health-related physical fitness, fundamental principles of assessment, the physical fitness professional | | | | |
| 2 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Taramanın ön değerlendirmesi için rasyonellik, bilgilendirilmiş olur belgesi, prosedürleri tarama, diğer sağlığa ilişkin hususları değerlendirmek | | | | |
| | Rational for pre assessment screening, informed consent, screening procedures, other health issues to consider | | | | |
| 3 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Risk faktörlerini değerlendirme, istirahat kan basıncı, kan testleri, şişmanlık, fiziksel aktivite, diğer hastalıklar ve şartlar, laboratuvar çalışmaları | Uygulama | | | |
| | Risk factor assessment, resting blood pressure, blood tests, obesity, physical activity, other diseases and conditions, | Laboratory activities | | | |
| 4 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Vücut kompozisyonu, laboratuvar çalışmaları | Uygulama | | | |
| | Body composition | Laboratory activities | | | |
| 5 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Kassal Uygunluk, laboratuvar çalışmaları | Uygulama | | | |
| | Muscular fitness | Laboratory activities | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|-----------------------|-----|--|---------------------------|
| 6 | Esneklik, laboratuvar çalışmaları | Uygulama | | | |
| | Flexibility | Laboratory activities | | | |
| 7 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Kalp-solunum sistemi uygunluğu- submaksimal ve maksimal testleri, laboratuvar çalışmaları | Uygulama | | | |
| | Cardiorespiratory fitness- submaksimal and maximal exercise testing | Laboratory activities | | | |
| 8 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Ara sınav | | | | |
| | Exam | | | | |
| 9 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Egzersiz reçetesi için temel prensipler, kalp-solunum sistemi uygunluğu için, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Basic principles for exercise prescription, for cardiorespiratory fitness, researching some papers in this subject | | | | |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Kilo kaybı için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for weight loss, researching some papers in this subject | | | | |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Esneklik ve kas kuvveti için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for flexibility and muscular strength, researching some papers in this subject | | | | |

| | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|----|--|----------|-----|--|---------------------------|
| 12 | Yaşlı insanların için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for the older adult, researching some papers in this subject | | | | |
| 13 | Kalp hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for heart disease, researching some papers in this subject | | | | |
| 14 | Şeker hastalıkları için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for diabetes mellitus, researching some papers in this subject | | | | |
| 15 | Diğer özel durumlar için egzersiz reçeteleri, konuya ilişkin araştırma makaleleri inceleme | | | | |
| | Exercise prescription for other special cases and researching some papers in this subject | | | | |
| 16 | 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 Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|--|---------------|----------------------------------|--|
| Makale Kritik Etme / Criticising Paper | 8 | 1.00 | 8.00 |
| Bireysel Çalışma / Self Study | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 1 | 20.00 | 20.00 |
| Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Uygulama/Pratik / Practice | 14 | 1.00 | 14.00 |
| Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 1 | 20.00 | 20.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Derse Katılım / Attending Lectures | 14 | 2.00 | 28.00 |
| Toplam / Total: | 68 | 50.00 | 148.00 |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 148.00/30.00 = 4.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 148.00 / 30.00 = 4.93 ~ | | | |

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 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 | |
| 1.1.Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı duygusal/fiziksel çevre yaratabilme, / 1.Enhancing quality of life, creating a healthy emotional/physical environment, | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 2.2.Fiziksel aktivite temellerini/ilkelerini kavrayabilme, / 2.Thinking about the foundations of physical activity, | | | | | | | | | | | | | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 3.3.Toplumun tüm kesimlerinde fiziksel uygunluk ile ilgili anlayışı geliştirebilme, / 3. Developing of concept about fitness in all populations, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 4.4. Her yaşın özellikleri ve spor performanslarının ihtiyaçlarını tespit edebilme, / 4. Establishing of every age properties and its' needs on sports performance, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 5.5. Değişik egzersiz türleri ve onun uygulamaları ile ilgili olarak egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel uygunluk yöntemlerini tasarlayabilme, / 5. Conceiving of different fitness methods practices at before, during and after various exercises and its' applications, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 6.6. Uluslar arası sağlık organizasyonlarının kurs/ seminerlerini ve güncel bilgilerini takip edebilme, / 6. Following of courses/seminar International health organizations and its' advance information, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 7.7. Yüksek teknolojinin bütün yaklaşımlarından yararlanabilme / 7. Following and to benefit from all approach, high-technology, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 8.8. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk risk faktörlerini tarayabilme / 8. Screening of risk factors of health-related physical fitness, | | | | | | | | | | | | 3 |
| 9.9. Her özel durum için egzersiz reçetesi planlayabilme / 9. Planning of exercise prescription each ages and special cases. | | | | | | | | | | | | 3 |

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